GELENEKSEL JAPON ŞİFA SANATI

JIN SHIN JYUTSU

BÜTÜNSEL BEDEN, ZİHİN ve RUH SAĞLIĞI İÇİN

PRATİK BİR REHBER

GELENEKSEL JAPON ŞİFA SANATI

JİN SHİN JYUTSU

ALICE BURMEISTER - TIM MONTE

BÜTÜNSEL
BEDEN, ZİHİN VE RUH SAĞLIĞI İÇİN
PRATİK BİR REHBER

İÇİNDEKİLER

Teşekkür

ÇEVİRENİN NOTU

ÖNSÖZ

GİRİŞ: Sağlık ve Denge İçin Basit Bir Yol

BÖLÜM 1: Jin Shin Jyutsu Sanatının Temelleri

BÖLÜM 2: Derinlikler ve Tutumlar

BÖLÜM 3: Üçlü Akış

BÖLÜM 4: Enerji Güvenlik Kilitleri (1-15)

BÖLÜM 5: Enerji Güvenlik Kilitleri (16-26)

BÖLÜM 6: Organ Akışları

BÖLÜM 7: Genel Günlük Uygulamalar

BÖLÜM 8: El ve Ayak Parmakları İle Dengelenmek

BÖLÜM 9: İlk Yardım ve Anında Şifa

TEŞEKKÜR

Yazarlar aşağıda adı geçen kişelere destek ve önerileri için teşekkür etmeyi bir borç bilir: Mary Burmeister, David Burmeister, Pat Meador, Muriel Carlton, Philomena Dooley, Wayne Hackett, Susan Brooks, Lynne Pflueger, Waltraud Riegger-Krause, Mathias Roth, Jed Schwartz, Dr. Haruki Kato, Sara Harper, Janet Oliver, Priscilla Pitman, Phyllis Singer, Brian Tart, Doyle Darragh, Jean Fraschina, Jeanette Chorlian, Norm Goldstein, Ian Kraut, Karen Moore, Steve Black, Connie Fisher, David Reynolds, Reuben ve Rhoda Draisin… ve bu kitapta yer alan öykülerini bizimle paylaşan tüm Jin Shin Jyutsu öğrenci ve danışanları.

ÇEVİRENİN NOTU

Günümüzde yaşayıp da hastalıklara tarafsız kalmak imkansız.

İnsanlar kendilerini üç gruba indirgedi, herkes safını seçmek zorunda: Hastalar, iyileştirenler ve her iki gruba birden dahil olanlar.

Bunu hem bir kronik ağrı hastası hem kronik bir sezgisel şifacı olarak yaptığım inanılmaz zenginleştirici yolculukta edindiğim deneyimlere dayanarak söylüyorum, inanın bana.

Muhtemelen modern tıp efradı da farkındadır, sendromlar her geçen gün daha heyecan verici bir hal alıyor. Şablonlar, genellemeler, sadece sonucu ortadan kaldırmaya yönelik uygulamalar pek işe yaramıyor. En yaratıcı yanlış seçimlerin sonucunda hayatımıza giriyor hastalıklar, en yaratıcı doğru seçimler hayata geçirilmeden çekip gitmiyorlar. Artık standart hastalık kalmadı, çoğumuz tanı konulamayan özel vakalar şeklinde dolaşıyoruz.

Kişiye özel hastalıklar devrinde yaşıyoruz, hepimize hayırlı olsun.

Evet, her şerde bir hayır vardır. Belki, insan olma serüvenimizin bu evrimsel aşamasında kitlesel olarak yaptığımız bazı yanlışların altını çiziyordur bu yeni çağ hastalıkları. Belki, bize artık fabrika ayarlarımıza dönme zamanımızın geldiğini hatırlatmaya çalışıyorlardır. Belki, ruhsal durumumuz ile fiziksel durumumuz arasında sandığımızdan daha güçlü bir ilişki vardır. Belki, manevi yanımızı çok fazla göz ardı etmişizdir. Bir o yana bir bu yana şuursuzca koşturup dururken, maddi yanımızı tek gerçekliğimiz sanmışızdır. Belki, doğanın bir parçası gibi hissetmiyoruzdur kendimizi artık. Belki kafamızın içindeki sesi bir türlü durduramıyoruzdur. Belki, ne yapsak tatmin edemiyoruzdur bir yanımızı. Belki, içsel bazı yeteneklerimize haksızlık ediyoruzdur onları bir kenarda unutup kullanmayarak. Belki, doğal halimizin sağlık olduğunu şimdi hatırlamamız gerekiyordur.

Belki okumakta olduğunuz kitap bu 'belki'leri yeniden sorgulamanıza yardımcı olur.

Bu kitabın içerdiği bilgi, bana ve yakın çevreme çok yardım etti. Ama bundan da önemlisi, Jin Shin Jyutsu, onu tanımak ve kullanmak isteyen herkese seve seve yardım elini uzatacağına ikna etti beni. Bu kitabı bu nedenle Türkçe'ye çevirmeye karar verdim. Jin Shin Jyutsu'ya özgü bazı özel nitelikler de bu kararı almamı oldukça kolaylaştırdı doğrusu.

Birincisi, geleneksel Japon iyileştirme sanatlarına ait eski bilgilerin bu yüzyıl başında yeniden derlenmesi sonucunda hayat bulan Jin Shin Jyutsu, kendi içinde son derece tutarlı ve yeterli bir sistem. Binlerce yıllık bir geçmişi olan güvenilir bir bakış açısına dayanıyor ve girişimsellikten uzak ama etkili bir yöntemler bütünü oluşturuyor.

İkincisi, Jin Shin Jyutsu son derece kolay uygulanabilen bir şifa sanatı. Çok basit uygulamalarla son derece güçlü sonuçlara ulaşmak mümkün. Buradaki tek sorun, sahiden o kadar basit öneriler yapıyor ki Jin Shin Jyutsu, bazı insanlar etkinliğine inanmakta güçlük çekip ciddiye almıyorlar onu. Oysa, bu önerilere kulak verip uygulamayı deneyenler, ödüllerini zihinsel-duygusal-fiziksel sağlıklarındaki belirgin iyileşmeler şeklinde alıyorlar.

Üçüncüsü, Jin Shin Jyutsu 'geniş spektrumlu' bir şifa aracı. Ruhsal, duygusal ya da bedensel düzlemlerde ortaya çıkabilecek birçok sorunu çözümleri ile birlikte liste halinde sunuyor sunmasına ama aslında bunun çok ötesine geçiyor. Onun bakış açısına göre, bedenimizin her hangi bir yerinde meydana gelebilecek her hangi bir rahatsızlık, varlığımızın her hangi bir katmanındaki enerji tıkanıklığına bağlı. Hastalığın adının pek bir önemi yok, belirtileri kökten yok etmek için enerjinin özgürce akmasını sağlamak ve işin geri kalanını vücudun içsel bilgeliğine bırakmak yeterli.

Dördüncüsü, Jin Shin Jyutsu yaratıcılığa açık bir şifa sanatı. Bir sorunu gidermek için birçok farklı çözüm üretebiliyor. Üstelik sizin de yenilerini üretmenize imkan tanıyor. Uygulama yapıp, deneyim kazandıkça aradaki bağlantıları görmeye başlıyor, Jin Shin Jyutsu'yu daha derin bir kavrayışla, daha etkili bir biçimde kullanabiliyorsunuz.

Beşincisi, Jin Shin Jyutsu mükemmel bir sağlık koruyucu. Düzenli olarak gerçekleştireceğiniz birkaç basit günlük uygulama ile, varoluşumuzun doğal halini yani sağlık ve mutluluğumuzu sürekli kılmaya yardımcı oluyor.

Altıncısı, her fırsatta denge ve uyumun önemini vurgulayan Jin Shin Jyutsu, diğer tedavi yöntemleri ile son derece uyumlu bir şifa sistemi. 'Esas çocuk' olmak gibi bir sorunu yok, siz hangi tedavi yöntemini seçerseniz seçin, hemen 'en iyi yardımcı oyuncu' rolüne bürünerek sizi desteklemeye devam ediyor.

Sonuncusu ve belki de en önemlisi, Jin Shin Jyutsu, kendilerine ve başkalarına şifa vermek isteyen herkese açık. Bu kitaptan edineceğiniz bilgiler, sizin hem kendinize hem de çevrenize doğal içsel yeteneğiniz ile yardım etmeniz için yeterli. Jin Shin Jyutsu'yu kullanmak için kimse tarafından inisiye edilmenize, kimseden el almanıza gerek yok. Herşey sizin elinizde!

Biraz okuma, biraz uygulama ve içinde bulunduğunuz grubu (hastalar, iyileştirenler ve her iki gruba birden dahil olanlar) gönlünüze göre bir yenisi ile değiştirme imkanı...

İşte "Pratik Jin Shin Jyutsu" size özetle bunu sunuyor.

"***Çevirenin notunun notu*: Eğer Jin Shin Jyutsu'nun tarihçesi ve Batı'ya geliş öyküsü ile zaman kaybetmek istemiyor, hemen bu sanatın temel kavramlarına ve uygulamalarına geçmek istiyorsanız, kitaba 17. sayfadan başlayabilirsiniz**."

ÖNSÖZ

Annem ve babam iyi birer hikaye anlatıcısıydı. Mitolojik çağlara, eski zamanlara ait öyküler dinleyerek büyüdüm ben de doğal olarak. Bunlardan birini, Eski Yunan'da bir çarşıda geçen hikayeyi sık sık hatırlarım.

İki adam Pazar yerinde kapışırlar. Olayı izleyenlerin arasında ünlü matematikçi ve filozof Pythagoras da (Pisagor) vardır. Tam adamlardan biri kılıcını kaldırıp diğerinin kafasını ikiye ayırmak üzereyken Pyhtagoras flütünü ağzına götürür, tek ama çok net bir nota üfler. Bu sesi duyan öfkeli adam birden kılıcını indirir. Bırakır kavgayı, kendi yoluna gider.

Pyhtagoras'a adamı yatıştıracak o mükemmel tonu seçmesine yardım eden, notalar arasındaki ilişkileri kavrayışı, diğer bir deyişle armoni bilgisiydi.

Jin Shin Jyutsu (Jin Şin Jiyutsu okunur) hepimizin içinde bulunan o tonu, mükemmel uyumun o eşsiz ifadesini bulmamıza yardım eder. O bir felsefe, bir psikoloji, bir fizyolojidir. Kozmik birlik içinde Oluş yolunu gösterir bize, kendimizi anlamamızı, kendimize yardım etmemizi sağlar.

Bir gün bir arkadaşım, Jin Shin Jyutsu'nun aşırı derecede basit olduğunu söylemişti bana. Haklıydı, öyledir. Fizyo-psikolojisinin derin anlamını içten bir saygıyla kavrayan ve onu düzenli bir biçimde uygulayan hiç kimsenin elini boş bırakmaz Jin Shin Jyutsu. O bir teknik değil, bir sanattır. Basitçe, Yaradan'ın sonsuz estetik gücünün içinden aktığı bir kanal Oluş halidir.

Jin Shin Jyutsu, kendini tanıma ve uyuma doğru çıkılan ömür boyu sürecek bir yolculuktur. Elinizde tuttuğunuz kitap, bu yolculuğun yol haritasıdır. Doğru noktadan başlamanızı sağlayacak ve size yol boyunca nasıl ilerleyeceğinizi gösterecektir. Güzergahı öğrenmek sadece bir ilk adımdır. Yolculuğa devam etmek ise, sanatın yerleşik uygulamalarında ustalaşmayı ve Yaradan ile her an birlik içerisinde olmayı gerektirir.

Sizin yolculuğunuz da benimki gibi kutsanmış olsun.

Mary Burmeister

GİRİŞ

Sağlık ve Denge İçin Basit Bir Yol

1977 yılında Celeste Martin New Orleans'ta düzenlenen bir emlak danışmanları toplantısına katıldı. Bu onun için sıradışı bir durumdu, çünkü uzun zamandır ancak sağlığı izin verdiği ölçüde seyahat edebiliyordu. Celeste'nin derdi, kan pıhtıları ile hayatını tehdit eden bir filibit'ti*. Önlem olarak kan seyreltici ilaçlar kullanıyor ve düzenli olarak kan tahlilleri yaptırıyordu.

Celeste bu hastalığı 19 yıldır çekmekteydi ve sık sık hastaneye yatmak zorunda kalıyordu. Her iki bacağındaki önemli toplardamarlar kan pıhtıları tarafından tıkandığı için ameliyatla alınmışlardı. Bu yetmiyormuş gibi, akciğerinde de iki damar tıkanması ortaya çıkmıştı. Akciğer embolileri** uygun tıbbi müdahale yapılmadığı takdirde hayati sonuçlara yol açabilirler. Akciğerindeki daha küçük emboliler yüzünden de birçok geçici iskemik atak*** ve kriz yaşıyordu Celeste. Dolaşım bozukluğunun neden olduğu şişlikler ve ağrılar sebebiyle, bacaklarında elastik sargılarla dolaşmak zorundaydı.

Şimdi, bu illetin dayattığı kısıtlamalara isyan bayrağını açıyor, bir haftalığına alıp başını gitmeye karar veriyordu. New Orleans'taki toplantıda, hiç beklenmedik bir anda yanına adının Charles olduğunu söyleyen bir adam yaklaştı ve ona tuhaf bir öneride bulundu. "Eğer hayatına böyle yaşayan bir ölü gibi devam etmek istemiyorsan, sana yardım edecek bir kadın tanıyorum".

Adamın sözünü ettiği kadın Mary Burmeister'di. Mary, az tanınan bir iyileştirme sanatı olan Jin Shin Jyutsu'nun hem eğitmeni hem de uygulayıcısıydı. Charles, ellerin dokunuşlarıyla yapılan basit uygulamalarla Jin Shin Jyutsu'nun etkili ve güçlü sonuçlar yarattığını açıkladığında, Celeste'nin ilk tepkisi kuşkulanmak oldu. 21 yıldır hemşire olarak çalışıyor olması, mesleki eğitimi ve tecrübesi böylesi bir bilgiyi hemen alıp sindirebileceği bir bakış açısı sağlamıyordu ona. New Jersey'deki evine dönerken Charles'ın ilginç biri olduğunu kabul ediyor fakat bu durumun kendisi için her hangi bir sonucu olacağını düşünmüyordu.

Bir ay kadar sonra Celeste işten eve yüzünde garip bir karıncalanma hissiyle döndü. Sanki yürürken örümcek ağlarının içinden geçiyordu. İlerleyen saatlerde vücudunun sol tarafı tamamen güçten düştü, Celeste bedeninin solunu hiç hissedememeye başladı. Şu tesadüfe bakın ki aynı gece Celeste'nin hatırını sormak için Charles telefon etti. Celeste yaşadığı hastalık belirtilerinden söz edince Charles ona telefonu kapatmasını fakat cihazın yanından uzaklaşmamasını, az sonra yine arayacağını belirtti. Charles hemen Mary Burmeister'i aradı, ondan Celeste'nin belirtilerinin nasıl tedavi edilebileceği hakkında bilgi aldı. Sonra da bu bilgileri telefonla Celeste'ye aktardı. Bunu izleyen birkaç saat boyunca Celeste'nin çocukları Mary'nin önerilerini uygulamaya koyuldu. Ellerini annelerinin bedeninin söylenen bölgelerine koydular. Sabaha karşı saat 02.00'de bütün belirtiler kaybolmuştu.

*Kol ve bacaklarda görülen kılcal damar tıkanıklığı (Ç.N.)
**Bir pıhtının yerinden oynayıp başka bir damarı tıkaması (Ç.N.).
***Beyin damarlarından birinin küçük bir pıhtı tarafından çok kısa süreli tıkanması sonucunda ortaya çıkan inmeyi andıran belirtiler (Ç.N.).

“Ertesi gün hastaneye kaldırılacaktım” diye anlatıyor Celeste, “ama onun yerine işe gittim”. O gün Charles bir kez daha aradı. Celeste ona belirtilerin kaybolduğunu söylediğinde Charles, “sana anlattıklarıma şimdi inanacak mısın peki” diye sordu.

Celeste ona inandı ve nisan ayının başlarında Jin Shin Jyutsu almak için on günlüğüne Arizona, Scottsdale’e gitti. O dönemde Mary Burmeister şehir dışında olduğundan, iyileştirme sanatını onun üzerinde deneyimli bir Jin Shin Jyutsu uzmanı olan Pat Meader uyguladı. Biri sabahleyin, diğeri öğleden sonra olmak üzere günde iki seans yapıyorlardı.

Dokuzuncu seans sırasında Celeste hiç alışık olmadığı bir dönüşüm deneyimi yaşadı, sanki derinlerinde bir yerde bir tıkanıklık çözülüyordu. Aynı gün Celeste’nin odasında telefon çaldı. Düşünmeden oturduğu yerden kalkıp telefona yürüdü. Bacaklarında hiç ağrı hissetmediğini ancak ahizeyi eline aldığında fark etti. Bacakları gayet güçlü ve zindeydi. Telefondaki muhatabına bir mutluluk çığlığıyla birlikte ilk söylediği, “bacaklarımda hiç ağrı yok” sözleri oldu.

Tedaviden sonra Celeste New Jersey’e döndü. Havaalanında karşılamak için bekleyen kuzeni onu tanımakta güçlük çekti. Eve dönüşünü izleyen günlerde ayrıntılı tıbbi bir taramadan geçti. Taramanın sonuçlarına göre kan basıncı ve kan pıhtılaşma mekanizmaları gayet normal çalışıyordu. “Ne yaptın sen” diye soran doktoruna olan biteni anlattı. Doktoru “her neyse o yaptığın, yapmaya devam et” demekten alamadı kendini.

O anda Celeste iyileştiğinden emin olmuştu. “Artık korkmuyorum” diyordu. “Hep içimde, bir pıhtının yerinden oynayıp beni aniden öldüreceği korkusuyla yaşıyordum. Şimdi bütün bu korku uçup gitti.” 44 yaşında yeniden doğmuştu Celeste.

Celeste’in hikayesi oldukça dikkat çekici olabilir ama öyle abartılacak bir yanı da yok. Çünkü Jin Shin Jyutsu ile tanışan sayısız insanın hayatı şaşırtıcı bir biçimde değişiyor. Birçokları, Celeste gibi Jin Shin Jyutsu’nun onlara yardım etme potansiyeline önce şüpheyle yaklaşıyorlar. Bu öylesine sade ve zarif bir sanat ki, bilmeyenler onun yapabilecekleri hakkında kuşkuya düşebiliyorlar. Oysa onun bu sübtil karakteri, etkinliğinin en temel nedeni. O kadar nazik, hoyratlıktan o kadar uzak ki Jin Shin Jyutsu, alıcının rahatlamasını ve iyileşme sürecini kabul etmesini kolayca sağlıyor.

Jin Shin Jyutsu’nun göz kamaştırıcı bir plasebo olmanın çok ötesine geçtiği ve binlerce yıllık bir bilgi olduğunu da belirtmemiz gerekiyor bu aşamada. Onun ilke ve uygulamaları köklerini uzun zaman önce unutulmuş iyileştirme geleneklerinden alıyor. İzleyen satırlarda göreceğimiz gibi, Jin Shin Jyutsu’nun yeniden keşfini, bir tek adamın, Üstat Jiro Murai’nin yıllarca süren sistemli ve kararlı araştırmalarına borçluyuz.

Daha sonra Murai, yoğun çalışmalarının sonucunda edindiği bu bilgiyi adım adım Mary Burmeister’a aktardı ve yayılmasını sağladı.

Mary Burmeister’in kocası Gil de, Jin Shin Jyutsu iyileştirme sanatının gücünün mükemmel bir kanıtı olan hikayenin canlı bir parçası olmuştu. Gil, İkinci Dünya Savaşı’ndan sonra Japonya’da, Amerikan ordusunda sivil memur olarak görev yapıyordu. Kısa bir süre sonra Mary de

Japonya'ya geldi, Gil ile tanıştılar ve birlikte olmaya başladılar. Mary, Jiro Murai ile çalışıyordu. O dönemde bir fistül Gil'i canından bezdiriyordu. Fistül ameliyat ile alındı fakat Gil'in şikayetleri devam etti. Hiçbir ilaç derdine deva olamıyordu. Ameliyattan bir yıl sonra Mary Gil'e Jiro Murai'yi ziyaret etmeyi önerdi. Gil kabul etti.

Gil, göze batan tek eşyası ahşap zemin üzerine serilmiş beyaz bir yaygı olan Murai Usta'nın hasta kabul odasına girdi. Murai ondan yaygının üzerine uzanmasını istedi. Gil uzandı, ustanın elleri Gil'in üzerinde dolaşmaya başladı. Murai ona dokunduğu an Gil vücudundan dev bir enerji dalgasının geçtiğini hissetti. Yıllar sonra Gil o anı şöyle tarif ediyordu: "Enerjinin akın akın geldiğini hissediyordum". Gil kısa süre sonra uyuya kaldı ve birkaç saat boyunca uyanmadı. Bu süre boyunca Murai ellerini onun bedeninin farklı bölgelerine koymaktan başka hiçbir şey yapmadı. Gil gözlerini açtığında, hastalığı gitmişti. Bir daha da geri dönmedi.

Murai keskin zekalı bir adamdı hiç kuşkusuz ve özenli araştırmaları ona insan bedeninin karmaşık yapısı hakkında derin bir anlayış kazandırmıştı. Gil'in şikayetinin kaynağına da bu anlayış sayesinde kolayca ulaşabilmişti. Zahmetli çalışmalarının en önemli sonucu, geniş bir alanda kolaylıkla uygulanabilen bu iyileştirme sanatı hakkında edindiği farkındalıktı tabii. Niyet eden herkesin bu sanatı öğrenebileceğini ve onu hem kendisinin hem de başkalarının yararına kullanabileceğini anlamıştı. Gelecek kuşakların Jin Shin Jyutsu öğrenebilmesini sağlamak için tüm bilgisini genç Mary Burmeister'e aktarmaya koyuldu.

Bugün, 40 yılı aşkın bir süre (şimdilerde 50 yıla yaklaşıyor bu süre. Ç.N.) sonra, Mary dünyanın her köşesinden birçok öğrenci yetiştirmiş durumda.

Bunlardan biri de, daha önce hikayesini anlattığımız Celeste Martin. İyileşmesinden kısa bir süre sonra, Celeste kendisini Jin Shin Jyutsu öğrenmeye adadı. Uygulamaya başlamak için de çok beklemesi gerekmedi, başka birine yardım etme olanağı doğmuştu. Bu başka biri, annesiydi.

Nisan 1979'da Celeste'nin annesi düşüp kalçasını kırdı. Yaşadığı travma sonucunda oluşan konjestif (vücuttan atılamayan sıvının yarattığı tıkanıklığa bağlı) kalp yetmezliği kadını komaya soktu. Celeste hemen Mary'i arayarak Jin Shin Jyutsu'nun annesine bir faydasının olup olamayacağını sordu. Mary ona ellerini koyacağı bölgeler hakkında bilgi verdi. Ertesi gün Celeste, komadaki annesinin başucundaydı.

"Mary bana sağ elimi nereye, sol elimi nereye koymam gerektiğini söyledi" diyor Celeste, "ama aslında ne yaptığım hakkında en ufak bir fikrim yoktu, neler yapabileceğim hakkında da öyle. Belki de bunun hiçbir yararı olmayacaktı". Böyle hissetmesine rağmen Mary'nin söylediği şekilde Jin Shin Jyutsu uygulamasına başladı Celeste.

Celeste'nin annesine kateterle diren yerleştirilmişti. Ama kadıncağızın yatağının yanında asılı duran plastik torbadaki idrar seviyesi çok düşüktü, torba neredeyse boştu. On beş dakikalık çalışmadan sonra kafasını kaldırdığında Celeste torbanın dolduğunu hatta taşmak üzere olduğunu gördü. Hemen koşup hemşireye haber verdi. Hemşire odaya gelip torbayı gördüğünde şaşırdı. "Çok garip" diyordu, "az önce buradaydım ve torbada çok az sıvı vardı".
Hemşire bu sözleri söylerken, Celeste'nin annesi gözlerini açtı ve "sen misin o Celeste" diye sordu. O andan itibaren kadın adım adım toparlandı. Halihazırda, tamamen iyileşmiş durumda.

“Şoka girmiştim, hayretler içindeydim” diyor Celeste, “aynı zamanda korkmuştum da. Benim gibi sıradan bir insanın böyle bir şey yapabileceğini hiç tahmin etmiyordum. Bunu Mary’nin yeteneği olduğunu kabul etmiştim o zaman.

Ama şimdi tüm tevazuma rağmen açıkça anlamış bulunuyorum ki, insanlar benim aracılığımla da şifa bulabilirler”.

Celeste’nin annesiyle yaşadığı tecrübe, Jin Shin Jyutsu’nun o muhteşem ulaşılabilirliğinin güzel bir örneği. Çok az bir deneyime sahip olmasına rağmen annesinin iyileşme sürecine büyük katkıda bulunmuştu Celeste. Bizler de, her birimiz onunla aynı potansiyele sahibiz. Jin Shin Jyutsu’nun temel kavram ve pratikleri hakkında edineceğimiz farkındalık bize sevdiklerimize yardım etme konusunda harika bir araç sunabilir. Aşağıdaki hikayenin de vurguladığı gibi, sadece başkalarına değil kendimize yardım etme yeteneğimizi de önemli ölçüde artırabilir.

1983 yılında 38 yaşında olan Amy, eklemlerinde oluşan inflamasyon* ve ağrılardan şikayetçiydi. Dizlerindeki ve ayaklarındaki ağrılar zaman zaman onu günlerce yürümekten alıkoyacak derecede şiddetleniyordu. Doktorunun ilk düşüncesi sorunun romatoid artiritten** kaynaklandığı yönündeydi fakat yapılan tetkikler hiçbir belirgin eklem sorununa işaret etmiyordu. Doktoru, Amy’nin şikayetlerini gidermek için kortizon ve anti inflamatuar ilaçlar içeren bir reçete yazdı.

1985 yılında yapılan testler Amy’nin karaciğerinin büyüdüğünü ortaya koydu. Daha sonra yapılan, içlerinde karaciğer biyopsisinin de bulunduğu tetkikler kanser olasılığını dışlamakla beraber, duruma açık ve net bir tanı konmasına yardımcı olamadılar. Bu arada Amy’nin şikayetleri artarak devam ediyordu. 1988’de yapılan yeni testler karaciğerinin fonksiyonlarını kaybetmekte olduğunu bulguladı. Doktorları Amy’ye bağ doku bozulması teşhisi koydu. Bu, aslında belirli bir hastalığı işaret etmeyen, birçok rahatsızlığa neden olabilecek bir soruna gönderme yapan, muğlak bir terimdi.

En sonunda doktorlar Amy’ye, vücudun bağışıklık sisteminin bağ dokulara ve aralarında beyin ve böbreklerin de yer aldığı hayati organlara saldırıya geçmesi anlamına gelen bir tanı koydu. Amy, lupus’a yakalanmıştı.

1990 yazında Amy’nin durumu iyice ağırlaştı. Testler, böbreklerinin artık %50 kapasiteyle çalıştığını gösteriyordu. Başvurduğu böbrek uzmanı, böbrek fonksiyonlarının %20’lere düşmesi haline, Amy’nin diyalize girmesi gerekeceğini söyledi.

Tam işler artık daha kötüye gidemez gibi görünürken, Amy bir trafik kazası geçirdi ve başına gelenler yetmezmiş gibi sorunlarına bir de ciddi bir boyun ağrısı eklendi. Ama kaderin garip bir cilvesiye bu kaza onun sağlığını yeniden kazanmasına giden yolun kapısını araladı.

*Yangı, iltihap ya da başka nedenlere bağlı doku bozulması (Ç.N.)
**Eklemlerde deformasyona ve ağrıya neden olan kronik bir hastalık (Ç.N.)
Amy, boyun ağrısını tedavi etmesi için bir masaj terapisti olan ve çalışmaları arasına Jin Shin Jyutsu uygulamalarını da katmış bulunan Gina’yı seçmişti. Seanslar Amy’nin kendisini daha iyi hissetmesini sağladı. Bunun üzerine Gina’dan üç hafta boyunca her gün Jin Shin Jyutsu tedavisi

aldı. Kısa süre sonra kendisinde bir canlanma hissetmeye başladı Amy, gücü belirgin bir şekilde artıyordu. Üstelik yıllardan sonra ilk defa ödemlerinde bir azalma gözleniyordu.

Sonraki ay Amy böbrekleri için yeniden kontrole gitti. Böbrek fonksiyonları %25'e gerilemişti. Doktor bu kez, eğer bu yüzde birkaç puan daha düşerse, onu bir böbrek nakil ekibine göndermek zorunda kalacağını anlattı.

Nisan 1994'teki tetkikler, böbreklerin işlevlerini sadece %21 oranında yerine getirebildiğini gösterdi. Sonuçlar, kritik eşiğe tehlikeli bir biçimde yakındı. Bunun sadece bir zaman meselesi olduğuna ikna olan doktoru, Amy'nin yakın gelecekte kendini bir böbrek nakline ya da düzenli olarak diyalize girmeye hazırlamasını önerdi.

"Tahlil sonucunu aldıktan sonra doktorun muayenehanesinden çıktım, arabamda oturup geleceğime odaklandım ve ne yapmam gerektiğini düşündüm" diyor Amy. "O anda karar verdim, ne diyalize girecektim ne de organ nakli yaptıracaktım. Bu işten nasıl sıyrılacağımı bilmiyordum ama bu iki seçeneği de kabul etmeyecektim".

Amy'nin yaptığı ilk şey Scottsdale'deki Jin Shin Jyutsu ofisine telefon etmek oldu. Karşısındaki Mary'nin oğlu David Burmeister'di. David, Amy'yi hem tıbbi tedaviye devam etme konusunda yüreklendirdi hem de yeni bir öneri yaptı. Deneyimli bir Jin Shin Jyutsu terapisti olan ve Amy ile aynı yerde, Dallas'ta yaşayan Marilyn ona yardım edebilirdi.

1994 Mayıs'ında Amy, Marilyn ile ilk kez karşılaştı. "Marilyn'in ilk tedavisi sırasında bana olağan dışı bir şeyler olduğunu hissediyordum" diye hatırlıyor Amy, "sanki bedenimden ağır bir yük kalkıyordu". Tedavi ilerledikçe Amy kendi başına nasıl harcayacağını bilemeyeceği kadar çok enerjiyle yükleniyordu. Hatta bir gün kendisini öylesine capcanlı ve enerji dolu hissetti ki, evdeki bütün süpürgelikleri tek tek temizledi.

O mayıs ayından itibaren Amy, Marilyn ile haftada iki ya da üç, Gina ile de haftada bir seans yaptı.

Çalışmalar sırasında Jin Shin Jyustsu'ya özgü bazı kendi kendine yardım rutinleri öğrenmişti. Gücünü geri kazanmak için onları büyük bir azim ve gayretle kendi üzerinde uyguladı.

Gina'ya göre, Amy için dönüm noktasının başlangıcı, onun kendi kendine yardım rutinlerini uygulama konusundaki kararlılığıydı. Ağustos 1994'te yeni bir böbrek tetkikinden geçti. Bu sefer durum hayret uyandıracak şekilde tersine dönmüştü. Test sonucuna göre böbrek fonksiyonları %30'a yükselmişti. Doktoru gelişimi hayranlıkla karşıladı. "Eğer %40'a çıkarsan, bu Jin Shin Jyutsu'yu ben de öğreneceğim" demişti hekim.

Amy'nin sağlık durumu düzelmeye devam etti. Ağustos 1995'te yapılan testin sonucu %43'tü. Söylemeye gerek yok tabii ama Amy mutluluktan uçuyordu. Amy'nin coşkusu onu bir Jin Shin Jyutsu sınıfına götürdü, bu sanatı aile fertleri yararına nasıl kullanabileceğini öğrenmek istiyordu. Amy'nin yaşadığı deneyimi belki de yine onun şu sözleri özetliyor. "Mayıs 1994'te ya diyaliz ya da böbrek nakli kaçınılmaz görünürken bir arkadaşıma öleceğime inanmadığımı ve bir

mucize yaşayacağımı söylemiştim. Bir şekilde bu pratiğe yönlendirildim sanki. Eğer Jin Shin Jyutsu ile tanışmasaydım belki şimdi diyaliz hastasıydım ya da belki de ölmüş olacaktım".

Bu hikayelerin de altını çizdiği gibi, Jin Shin Jyutsu sıradan insanların hem kendilerine hem de başkalarına sıradışı yollardan yardım etmelerini mümkün kılıyor. Elinizde tuttuğunuz kitabı, Jin Shin Jyutsu'nun siz okurlarımıza da aynı faydayı sağlaması umuduyla yazdık. Bu nedenle onu uzmanlardan çok genel okuyucuya yönelik bir biçimde hazırladık. Ama, onun her iki okur tipine de referans kaynağı olabilmesi için gereken özeni göstermeyi ihmal etmedik.

İzleyen sayfalarda Jin Shin Jyutsu'nun temel kavram ve uygulamalarını, Üstat Jiro Murai'nin özgün sistemi içerisindeki şekliyle bulacaksınız. Ellerinizin arasındaki kitap basılıncaya kadar bu bilgiye ancak ya yetkili bir Jin Shin Jyutsu sınıfına katılarak ya da Mary Burmeister'in özel notlarını okuyarak ulaşabilirdiniz.

Amacımız böylesine özel bir bilgiyi geniş kitlelere iletmek olduğundan, kitabı yazarken karmaşıklıktan uzak, sade bir dil kullandık. Mary'nin özgün tarzının lezzetini korumak amacıyla, metnimizi onun notlarından ve anlatılarından yaptığımız alıntılarla süsledik. Her bölümün ilk sayfasını genellikle bunlarla zenginleştirdik.

Son olarak, elinizdeki kitabın Jin Shin Jyutsu'yu bütün yönleriyle ve tam bir kesinlikle kapsadığı iddiasında olmadığını belirtmeliyiz. Sözünü ettiğimiz iyileştirme sanatının çok yüzeyli ve çok katmanlı yapısı böyle bir rehber kitabın kapsamını aşmaktadır. Gel gelelim, Jin Shin Jyutsu'nun bu kitapta ele alınan kavram ve alıştırmasının birçok okuyucumuz için fazlasıyla yeterli olacağı inancındayız. Bu rehber kitap; fiziksel, duygusal ve zihinsel sağlığınızı dengelemek ve korumak konusunda size yardımcı olacak birçok araç sunacak. Onları modern tıp ile beraber kendinizin ve yakınlarınızın iyileşme sürecini hızlandırmak amacıyla kullanabileceksiniz. Dilerseniz korunma amacıyla da bu araçlara başvurabilecek, kendinizi sağlıklı ve mutlu hissetme halinizi sürekli kılabileceksiniz. Belki de hepsinden önemlisi, Jin Shin Jyutsu ile kendinizi tanımaya yönelecek ve içinizde uzun zamandır uyuklayan gücü uyandırarak yaşam kalitenizi artırabileceksiniz.

BİRİNCİ BÖLÜM

JİN SHİN JYUTSU SANATININ TEMELLERİ

> Jin Shin Jyutsu sanatını yakından tanımak isteyen bir öğrenci, ilk dersine katılmıştı. Öğle tatilinde kendisini eğitmeni Mary Burmeister'a takdim etti. Programın yoğunluğundan bunalmış olduğunu itiraf ederek, "Korkarım ki ben Jin Shin Jyutsu hakkında hiçbir şey bilmiyorum" dedi. Mary hafifçe gülümsedi ve şu cevabı verdi: "Sen onunla ilgili her şeyi hep biliyordun".

Bilgi çağında yaşıyoruz. Dünyayı ilgilendiren gelişmeler, gerçekleşmelerinden sadece saniyeler sonra medya aracılığıyla bize ulaşıyorlar. İnternet, özelleşmiş veri ile anında bağlantı kurmamızı sağlıyor. Bilimsel ve teknolojik gelişmelerin kendimizi daha iyi anlama yeteneğimizi artırmalarını, buna koşut olarak da refah ve mutluluğun sırlarını ifşa etmelerini bekliyoruz her geçen gün daha da büyüyen bir umutla. Dışsal bilgiye giderek artan bağımlılığımız, çok uzun zamanlardan beri hepimizin özünde bulunan o basit içsel farkındalığı köreltiyor.

Oysa, sağlığımızın ve hayatımızın kalitesini artıracak bütün araçlar bu farkındalığın doğasında bulunuyor.

Jin Shin Jyutsu sanatı, sözü edilen farkındalığı yeniden deneyimleme imkanını sağlıyor bize. Daha da ötesi, onu daha büyük bir fiziksel, zihinsel ve ruhsal mutluluğa ulaşmak için nasıl kullanacağımızı öğretiyor. Üstelik, onu kullanmak için karmaşık teknikler ya da aşırı bir çaba gerekmiyor. İçimizde binlerce yıldır uyuyan tohumlar uyandırılmayı bekliyor sadece. Onları yeniden harekete geçirmek için yapmamız gereken yegane şey Platon'un şu öğretisine kulak vermek: Öğrenmek, hatırlamaktır.

HER ŞEYİN İÇİNDEKİ HAYAT

Eski zamanlarda, bilge insanlar beden, zihin ve ruh arasında belirgin bir ayrım yapmazlardı. Bunun sonucu olarak da bedeni desteklemek için kullandıkları yöntemlerin, fiziksel, duygusal ve ruhsal bütünlüğü gözetmesi çok doğaldı. Hatta, bu insanlar sağlıklarının ya da daha şiirsel bir deyişle 'armoni'lerinin birbirinden ilk bakışta tamamen farklı unsurların bir araya getirilmesine bağlı olduğunu görmüşlerdi.

Jin Shin Jyutsu, uyumlu bir denge yaratabilmek için gereken en basit araçlara, yani nefese ve ellere hepimizin sahip olduğunu hatırlatır bize. Bedensel ve zihinsel canlılığımızı artırmak, sorunumuzun ya da hastalığımızın altında gizlenen nedeni yani uyumsuzluğu ortadan kaldırmak için onlardan başka hiçbir şeye ihtiyacımız yoktur. Daha da önemlisi, tüm evrene nüfuz eden yaşam enerjisi ile ilgi farkındalığımızı uyandırır Jin Shin Jyutsu. Bu yenilenen farkındalık sayesinde, bedenimizin ihtiyaç duyan bütün bölgelerine ömrümüz boyunca yaşam dolu bu enerjiyi gönderebiliriz.

Evreni dolduran ve her şeye hayat veren yaşam enerjisi kavramı Batı düşüncesine oldukça yabancıdır. Batı Dünyası, hayatı daha çok; enerji kullanımını, metabolizma oluşumunu, büyümeyi ve üremeyi mümkün kılan bir kimyasal süreç olarak algılama eğilimindedir.

Modern bilimin bize sunduğu bu bakış açısı hayatın biyolojik görünümüne odaklanmaktadır. Sözü geçen açıdan bakıldığında, hayat biyoloji ile başlar, biyoloji ile biter, o maddi bir süreçten başka bir şey değildir. Oysa Jin Shin Jyutsu uygulayıcıları - ve tabii geçmişin geleneksel toplumları - kendilerine şu soruları sormuşlardı: Bu kimyasal etkileşimin güç kaynağı nedir? Organlarımıza ve sistemlerimize yaşam veren hangi güçtür? Bir bedeni dünyaya getiren, onu yaşatan hangi kuvvettir?

Geleneksel bilgeler bu sorulara cevap ararken, bakışlarını gözle görünenin ötesine çevirmeyi öğrendiler ve fizik bedene canlılığını sağlayan şeyin enerji olduğunu gördüler. Hayatın, bütün organizmalarda; bitkiler, böcekler, hayvanlar ve insanlarda tezahür eden tek bir yaşayan güç ile dopdolu olduğunu keşfettiler. Eski Yunanlılar bu enerjiye pneuma ismini verdiler; Hindular onu prana diye adlandırdılar; Çinliler, chi ya da qi dediler, Japonlar ise onu Ki ismiyle tanıdılar.

Yaşayan her şeyi harekete geçiren bir yaşam enerjisi saptaması sadece felsefi bir inanç değildi. Hayata ve şifaya yönelik pratik bir yaklaşımdı aynı zamanda. Gerçekten de, Hint kökenli Ayurveda'dan, eski Yunan ve Çin kaynaklı olanlara kadar bütün geleneksel şifa sistemleri, 'bedeni iyileştirmek için onun içinden akan yaşam enerjisinin güçlendirilmesi ve dengelenmesi' ilkesine dayanırlar. Akupunktur, akupresür gibi sanatlara ve şifalı bitki ile gıdalara öncelik veren geleneksel Çin tıbbı bu temel ilke üzerinde yükselir.

40 yılı aşkın bir süre önce Jin Shin Jyutsu'yu Batı Dünyası ile tanıştıran Mary Burmeister, yaşam enerjisinin önemini aşağıdaki kolay anlaşılır benzetme ile vurgular. "Anahtarı çevirdiğiniz zaman, otomobilin çalışmasını sağlayan nedir? Otomobilin aküsü. Akü, otomobilin çeşitli mekanizmalarının çalışması için gereken enerji kaynağıdır. Peki, kalbinizi attıran nedir? Ya nefes almanızı mümkün kılan? Sindirim ne sayesinde gerçekleşmektedir? Cevap, yaşamın aküsüdür. Bedensel fonksiyonların devam etmesi için bir enerji kaynağı gerekir, bunu bir yaşam aküsü olarak düşünebiliriz".

Sağlık ve dengemiz ya da 'armoni'miz bu yaşam enerjisinin özgür dolaşımına, onun; beden, zihin ve ruhumuza dengeli bir biçimde dağıtılmasına bağlıdır.

Günlük hayatın getirdiği koşturmaca ve gerilim yaşam enerjisinin akışını bozduğunda bundan hem bedenimiz, hem zihnimiz hem de ruhumuz etkilenir. Sadece kaygıya, korkuya, öfkeye, hüzne ve gösterişe yenik düşmekle kalmayız, dengemizi yitirerek
hasta olma olasılığımızı da artırırız.

Özetle, Jin Shin Jyutsu, yaşam enerjisini dengeleme sanatıdır. Ellerimizin basit dokunuşlarıyla; duygusal dengemizi nasıl sağlayacağımızı, ağrıları nasıl dindireceğimizi, akut ya da kronik rahatsızlıkların nedenlerini nasıl ortadan kaldıracağımızı öğretir bize. Başka terapiler ve ilaç tedavileri ile birlikte güvenle kullanılabilir. Onun sayesinde edineceğimiz faydalar katlanarak artar. Ne kadar sık uygularsak, canlılığımız o kadar çoğalır, kendimizle ilgili farkındalığımız o kadar yükselir.

Jin Shin Jyutsu her yerde ve her zaman kullanılabilir. Kimi yöntemleri o kadar basit ve mütevazidir ki, onları kolayca kalabalık bir otobüste ya da zorlu bir iş toplantısında kimseye fark ettirmeden uygulayabilirsiniz. Çevrenizdeki insanların tek fark edecekleri, - o da edebilirlerse

tabii - sizin daha dengeli haliniz ve huzur yayan auranız olacaktır. Sizi biraz daha yakından inceleyenler ise bir ya da iki parmağınızı tutmakta olduğunuzu göreceklerdir ancak.

YENİDEN HATIRLANAN UNUTULMUŞ BİR SANAT

Jin Shin Jyutsu, **Yaratıcı'nın** Şefkatli İnsan Aracılığıyla Uygulanan **Sanatı**" şeklinde çevrilebilir. Bu sözcükler ile tanımlanan Jin Shin Jyutsu, hepimizin özünde bulunan doğal bir yeteneğe, kendimizi akort etme yeteneğimize dayanır. Binlerce yıl boyunca, eski insanlar bu yeteneğe ilişkin farkındalığı hem kendilerini iyileştirmek hem de başkalarına şifa vermek amacıyla kullandılar. Ama kuşaktan kuşağa aktarılan farkındalık giderek zayıfladı ve sonunda tamamen ortadan kayboldu. 20. yüzyılın başlarında Jiro Murai isminde bir Japon bilgesi tarafından, -biraz da zorunlulukların dayatması yüzünden- yeniden su yüzüne çıkarıldı.

Jiro Murai 1886'da, İshikawa idari bölgesindeki Taiseimura'da (bugünkü Kaga) doğdu. Murai, ailenin ikinci çocuğuydu. Jiro'nun babası, kendi babası ve neredeyse bütün ataları gibi bir tıp doktoruydu. Japon geleneklerine göre en büyük oğul baba mesleğini devam ettirmek zorunda olduğundan, Jiro kendi yolunu çizmekte özgür kaldı. Hayata ipekböceği yetiştiricisi olarak atıldı fakat umursamaz doğası ve yeme içmeye aşırı düşkünlüğü onu başka bir alana kaydırdı. Katıldığı yemek yeme yarışmalarında tükettiği devasa miktarlar karşılığında nakit ödüller kazanmaya başladı. 26 yaşına geldiğinde artık ağır bir biçimde hastaydı. Birçok doktor tarafından tedavi edilmeye çalışıldı ama hastalığı hızla ilerlemeye devam etti. En sonunda umutsuz vaka olarak kabul edildi ve tedavisine son verildi. Murai son arzusu olarak ailesinden, sedye ile dağdaki kulübelerine götürülmeyi ve orada 7 gün boyunca yalnız bırakılmayı istedi. 8. gün geri gelip onu alacaklardı.

Jiro Murai kulübede oruç tuttu, meditasyon yaptı ve çeşitli parmak mudraları uyguladı. Bu süre boyunca bilinci gidip geliyor, sık sık kendisinden geçiyordu. Fizik bedeni giderek soğumaktaydı. Yedinci gün birden bire derin soğutucudan çıkarılıp harlı bir ocağa atılmış gibi hissetti kendini. Cehennem ateşi yatışmaya başladığında müthiş bir sükunet ve iç huzuru kapladı Murai'yi. Şaşkınlıkla fark etti ki, tamamiyle iyileşmişti. Dizlerinin üstüne kapandı, şükranlarını sundu ve hayatını şifa çalışmalarına adadı.

Murai'nin hastalıkların nedenlerini anlama konusunda çok derin bir merakı, yılmaz bir kararlılığı vardı. Gil Burmeister onun bilginin peşinde neredeyse saplantılı bir adam olarak hatırlıyor: "Jiro araştırmalarını Tokyo'daki Wano Park'ta yaşayan evsizler arasında sürdürüyordu. Park'ta yaşayan çok sayıda insan vardı. Jiro bir yandan bu insanlara yardım ediyor, bir yandan da onları tehdit eden çok sayıdaki hastalıkla baş etmenin yollarını araştırıyordu. Hiç unutmam, bir ara kulak hastalıkları üzerinde çalıştığı bir döneme girmişti. Kulaklarından her hangi bir şikayeti olan herkesi görmek istemişti. Kulakla ilgili tüm sorunları anladığına ikna olduğunda, başka bir hastalığa yöneliyordu". Murai'nin muazzam araştırması onu Jin Shin Jyutsu adını vereceği iyileştirme sanatının farkındalığına götürdü.

Murai'nin Sanatı kavrayışı derinleştikçe, Jin Shin Jyutsu sözcüklerinin anlamı da evrimleşti. Başlarda onu "Mutluluk Sanatı" olarak çeviriyordu, sonra "Uzun Ömür Sanatı"nı uygun gördü. Anlam evrimini sürdürdü, "Hayırseverlik Sanatı" olarak ifade edildi bir dönem. En sonunda, "Yaratıcı'nın Şefkatli İnsan Aracılığıyla Uyguladığı Sanat" ında karar kıldı Murai Usta.

Bilindiği kadarıyla Murai Japonya'dan hiç ayrılmadı ama Jin Shin Jyutsu'nun dünyanın geri kalanı için ulaşılabilir olmasını arzu ediyordu. Bunu gerçekleştirmek için, Japon kökenli bir Amerikalı olan Mary Burmeister'ı seçti.

Mary İino (kızlık soyadı böyleydi) Washington Seattle'da 1918 yılında doğdu. 1940 yılında tercüman olarak çalışmak ve diplomasi okumak için Japonya'ya gitti. Zeki, donanımlı ve iyi bir öğrenci olan Mary, bir Japon üniversitesine girmeye kararlıydı. Onu bu yolda en çok teşvik eden şey ise, Seattle'da yaşayan Japon kökenli Amerikalılar'a, özellikle de kendisi ve ailesine yönelik önyargılara karşı mücadele etme azmiydi. "Bizi küçümsüyorlardı ve bu hiç adil değildi" diyor Mary.

Müşterek bir dostlarının evinde Murai ile tanıştığında Mary iyileştirme sanatları hakkında çok az şey biliyordu. Murai ona yaklaştı ve hayatını değiştirecek daveti yaptı: "Eğitimini benimle sürdürerek Japonya'dan Amerika'ya bir armağan götürmek ister misin?". Hiç beklemediği bir anda gelen bu teklife şaşırtıcı bir şekilde sıcak yaklaştı Mary. Söyleyebildiği tek şey basit bir "evet" oldu.

Bunu izleyen 12 yıl boyunca Mary, Jiro Murai ile birlikte çalıştı. Daha eğitiminin henüz başlarındaydı ki, Mary hasta düştü. Çektiği müthiş ağrılar ve halsizlik yüzünden yataktan çıkamaz oldu. Onu ziyaret eden arkadaşları, bunun son görüşmeleri olduğu hissine kapılıyor, Mary'den ayrılırken gözyaşlarını tutamıyorlardı.

Murai bir ayı aşkın bir süre boyunca, haftada üç gün, trenle bir buçuk saat yolculuk yaparak gelip Mary'yi tedavi etti.

Mary çok düşkün bir durumda olduğundan seanslar ancak beş ile on beş dakika arasında sürüyordu. Bir gün, bir tedaviden sonra Mary'ye ertesi gün iyi olacağı müjdesini verdi Murai Usta. Hala çok bitkin ve acılar içinde olduğundan Mary buna inanmakta güçlük çekti. Ertesi sabah uyandığında bütün hastalık belirtilerinden kurtulmuş olduğunun farkına vardı, tamamıyla iyileşmişti.

Mary, bu hastalığın kendisini yeniden şekillendirdiğini ifade etti daha sonraları. "O zamana kadar hiç hasta olmamıştım, başım bile ağrımamıştı. Bu durumda insanlar gördüğümde 'kaçış' derdim kendi kendime, bana göre bu tür belirtiler sorumlulukları kaçmanın başka bir yoluydu". Hastalığından sonra acı çekmenin bir oyun olmadığını kavradı. Bu empati, başkalarına yardım etmeye adanmış bir hayata yönelmesi için gereken sevecenliğin çiçek açmasına yol açtı içinde. Bundan sonraki 40 yıl boyunca Mary bir daha hiç hasta olmadı. 1954 yılında ABD'ye geri dönüp Los Angeles'a yerleşti. Ama Jin Shin Jyutsu çalışmalarını yaygınlaştırmak için 1963 yılına kadar bekledi.

Mary, Murai'nin onun için beslediği bütün umutları gerçeğe dönüştürdü. Usta'sının 1961'deki ölümünden sonra dünyanın en önde gelen Jin Shin Jyutsu öğretmeni olmakla kalmadı, bu sanatın sunduğu yararların yaşayan bir örneğine dönüştü. Jin Shin Jyutsu sanatını ABD ve Avrupa'da uygulamaya ve öğretmeye yorulmak bilmeden devam etti.

Mary, Jin Shin Jyutsu'nun özünü şu cümle ile tanımlıyor: "**KENDİMİ** (DESTEKLEMEYİ) **BİLMEK**". "Jin Shin Jyutsu aracılığıyla, evren ile fiziksel, duygusal, ruhsal planlarda uyum ve denge içinde olmak için gereken her şeyin içimizde var olduğu farkındalığı uyanır. Bu farkındalık bizi tam bir huzur, sukünet, güven duygusuna, bir içsel birlik, bütünlük haline götürür. Hiçbir insan, durum ya da şey bunu benden alamaz." diye yazıyor Mary'nin kişisel notlarında.

TEMEL KAVRAMLAR

Sanırız artık Jin Shin Jyutsu'nun üzerinde yükseldiği temel kavramlara göz atmanın zamanı geldi. Bu kavramlar, aşağıdaki şekilde özetlenebilir:

- Kainatın ve bütün organizmaların içinden akan bir yaşam enerjisi vardır.
- Evrensel yaşam enerjisi farklı yoğunluk seviyeleri gösterir. Jin Shin Jyutsu'da bu seviyelere *derinlik* adı verilir. 9 derinlik vardır. *9. derinlikte* enerji sonsuz, sınırsızdır, en farklılaşmamış haliyle ifade bulur. Birbirini sırayla izleyen sekiz derinliği kat ederken, enerji her birinde daha yoğun, daha katı biçimlere bürünür ve varoluşumuzun ruhsal, psikolojik, fiziksel bütün yönlerini kademeli olarak kapsar.
- Nefes yaşam enerjisinin en temel ifadesidir. Biriktirdiğimiz gerilimi ve durağanlaşan enerjiyi kendisiyle birlikte dışarı atmamızı sağlar. Her yeni nefeste ise, bol bol arınmış taze enerji çekeriz içimize.
- Enerji içimizde bir engelle karşılaşmadan aktığında mükemmel bir denge içinde oluruz. Fiziksel, duygusal ve zihinsel dengemizi bozan engeller, *tutumlar** tarafından yaratılır. Beş tane temel tutum vardır. Bunlar; endişe, korku, öfke, hüzün ve gösteriş-yargılama'dır. Bütün tutumlar, KORKU** dan kaynaklanır.
- Yaşam enerjisi vücudumuzda belli yolları izleyerek hareket eder. Bu yollara *akış* adı verilir. Bedeni akışlar birleştirip, bütünleştirir.

- Enerji, kesintisiz oval bir yörünge izleyerek bedenin ön tarafından iner, arka tarafından yükselir. Bu devridaim, üst ve alt beden arasında olduğu kadar bedenin önü ve arkası arasında da tamamlayıcı bir ilişki yaratır. Yani, rahatsızlığın belirtisi belin üzerinde ortaya çıkıyorsa, nedeni çoğunlukla belin altında bulunur. Aynı ilişki, bedenin önü ve arkası arasında da vardır.

*Jin Shin Jyutsu'da tutum (attitude), enerji akışımızı engelleyen olumsuz duygu anlamına gelmektedir. Yaşam enerjisi aktarımı yoluyla yapılan bazı şifa çalışmalarında, gölge duygu ifadesi de kullanılmaktadır. (Ç.N.)

** İngilizce orijinal metinde Mary'nin korku (fear) sözcüğünün açılımını şöyle yaptığı belirtilmektedir: **F**alse **E**vidence **A**ppearing **R**eal (doğru gibi görünen yanlış kanıt). (Ç.N.)

- Vücudun her iki tarafında, 26 çift özel merkez bulunur. Bunlara *enerji güvenlik kilidi (EGK)* adı verilir. Enerji güvenlik kilitleri, elektrik sistemlerindeki sigortalar gibi davranarak, yaşam enerjisi bir yerde bloke olduğunda akımı keserek vücudu korurlar. Bir enerji güvenlik kilidi kapandığında, bedenin o bölgesinde belirtiler ortaya çıkar. Bu, aynı zamanda dengesizliğin yani hastalığın kaynağını işaret eden bir alarm işlevi üstlenir.

- Son olarak, bir dengesizlikten ya da hastalıktan muzdarip olsak bile, hepimizin içinde her an mevcut olan bir denge, bir sağlık hali vardır. Hastalıkların kaynağı olan dengesizlikler birçok şekle bürünseler de aslında hepsi aynı kökten, yaşam enerjisinin tıkanmasından kaynaklanırlar. Bu nedenle Jin Shin Jyutsu'da yaşam enerjisinin blokajı sonucunda ortaya çıkan dengesizlikler yani hastalıklar, *etiket*ler olarak adlandırılırlar. Kanser gibi, kalp krizi gibi göz korkutan büyük etiketler, büyük miktarda tıkanmış, atıl kalmış enerjiye işaret eder. Hazım sorunları, basit soğuk algınlıkları gibi daha az korkutucu küçük etiketler, daha küçük blokajların sonucunda ortaya çıkarlar. Büyüklüğüne bakılmaksızın her etiket, ona neden olan tıkanıklık açılarak, durağanlaşan enerji özgür bırakılarak iyileştirilebilir.

Yukarıdaki temel kavramlar içerisinde hepimiz için tek vazgeçilmez olanı, evrensel yaşam enerjisi fikridir. Jin Shin Jyutsu bize bu enerjinin soyut ve ulaşılmaz bir güçten ibaret olmadığını öğretir. Hatta, yaşam enerjisinin kesintisiz akışını kolaylaştırmanın ilk yolu, zannettiğimizden çok daha yakındadır. O, nefesimizin içine gizlenmiştir.

UYUMUN BİRİNCİ KAPISI

> Nefes vererek kendimizi temizler, içimizde yer açarız. Böylece bir yenisini kabul edebiliriz. Biz asla nefes almayız, nefesi içimize kabul edebiliriz ancak.

Bedenimizi sakinleştirmek, yaşam enerjisinin önündeki tıkanıklıkları açmak için birinci aracımız nefestir. Her an ihtiyaç duyduğumuz en önemli şey, güçlü ve derin bir şekilde nefes vermek, böylece yeni nefesin varlığımızı doğal bir biçimde doldurmasına imkan tanımaktır. Her nefes verişimizde biriktirdiğimiz stresleri, bedensel gerilimleri ve KORKUyu serbest bırakırız. Derin nefes verişler içimizi boşaltır, bir sonraki nefes ve onun yaşam veren enerjisi ile daha çok dolmamızı sağlar. Böylece sistemimizde dolaşan yaşam enerjisi daha 'akışkan' hale gelir. Yaşamın arınmış özü olan nefes ile tazelenir, canlılık kazanırız.

Şu an nefes verirken kendinizi izlerseniz, omuzlarınızdan, göğüs bölgenizden, kalçalarınızdan, hatta ta ayak parmaklarınıza kadar bütün vücudunuzdan gerilimin dışarı atıldığını hissedebilirsiniz. Gerginlikler çözüldüğünden, her nefeste biraz daha sakinleşir, her nefesle daha derin bir uyum haline açılırsınız. Her yeni nefesi içinize farkındalık ve şükranla kabul edin.

Nefes, enerji santralimizdir. Bizi kuşatan ve evrenin her yerine nüfuz eden yaşam enerjisi bize nefes formunda ulaşır. Yaşam enerjisinde asla kıtlık olmaz, bütün doğal kaynaklar arasında kullanımı en kısıtsız olanıdır. Hayatımızı ve dünyayı değiştirip, dönüştürme gücü onun sayesinde her zaman elimizin altındadır. Dönüşümün anahtarı, nefesimizi özgür bırakmak ve yaşam enerjisinin içimizi bütünüyle doldurmasına izin vermektir. Mary, "nefesin içindeki ben, ben her zaman yeniyim" derken, bu gerçeği dile getirmektedir.

Mary, seminerlerinden birine katılan bir adamı hatırlıyor: Seminer sırasında Mary'nin bütün anlattıkları adamın bir kulağından girip diğer kulağından çıkmış, unutmuş gitmiş öğrendiklerini. Seminerden kısa bir süre sonra Büyük Kanyon'da rehberli bir tura katılmış adam. Grup kanyonun içine indiğinde adam hastalanmış, tek bir adım daha atacak hali kalmamış. Rehber oldukça sert biriymiş, "burada ne bir sağlık görevlisi var, ne de seni yukarı taşıyacak bir katır ya da her hangi başka bir şey " demiş adama, "kendi başının çaresine bakmak zorundasın". Ama adam yerinden kıpırdayacak durumda değilmiş. Rehber grubu alıp kanyonu tırmanmaya başlamış, yukarıya varınca yardım göndermeyi planlıyormuş. Adam yarı baygın bir vaziyette ve umutsuzlukla beklerken aklına Mary'nin seminerdeki sözleri gelmiş. "Nefes, birincil aracımızdır. Nefesin içine girin. Nefesinizi bırakın ve her yeni solukta evrenin bize verdiği armağanı kabul edin". Adam hemen bu öneriyi uygulamaya başlamış. Daha doğal ve ritmik bir solunuma geçmiş, her nefeste yaşam enerjisinin içini doldurduğunu hissetmeye başlamış. Bir süre sonra, mucizevi bir şekilde gücünü yeniden kazanmış. Çok geçmeden gruba yetişmiş ve hiçbir yardım almadan ta yukarıya kadar onlarla birlikte tırmanmayı başarmış. Adam daha sonra Mary'i telefonla aramış ve kendisine verdiği bu değerli bilgi için ona teşekkür etmiş.

Nefes, elimizin altında bulunan araçların içinde en basit ve en mükemmel olanıdır. Onu dilediğimiz her an yaşam enerjimizi yükseltmek ya da dengelemek için kullanabilir, uyum ve şifanın hüküm sürdüğü diyarlara gitmek için yelkenimizi kolayca onunla doldurabiliriz.

OTUZ ALTI NEFES

İşte size bedeninizin bütün fonksiyonlarını düzenleyip, dengeleyecek basit bir nefes çalışması:

Bu çalışmada verdiğiniz nefesleri sayacaksınız. Önce bir nefes alın ve çalışmaya sayarak (tabii içinizden) başlayın. "Biir, nefes dışarı, nefes içeri. İkii, nefes dışarı, nefes içeri. Üüç, nefes dışarı, nefes içeri...". Ve böylece otuz altı nefes verişi tamamlayıncaya kadar devam edin*. Eğer saymayı unutur ya da sayıyı şaşırırsanız en baştan başlayın.

Otuz altı nefesi dilerseniz tek seferde, dilerseniz dörde bölerek 9'lu gruplar halinde gün içinde farklı zamanlarda yapabilirsiniz. Nefesin doğal akışının ortaya çıkmasına izin vermeyi unutmayın. Zamanla nefesiniz otomatik olarak daha derin, daha ritmik bir hale gelecektir.

**Özellikle nefes verişlerinize odaklanın. İçinizi dolduran havayı güçlü, uzun ve derin nefeslerle dışarıya verin. Unutmayın, içinizdeki kullanılmış enerjiyi dışarı atıyorsunuz. Yeni nefesle gelecek taze yaşam enerjisine yer açıyorsunuz. Bunu her nefes verişte hissedin. Nefesi verdikten sonra bir şey yapmayın, nefes bile almayın. Bırakın nefes içinize bütün doğallığı, kendi tabii akışı, kendi ritmiyle dolsun. Siz sadece yaşam enerjisi ile dolup genişlediğinizi hissetmeye odaklanın. Nefesi içinize kabul ederken yaşam enerjisi ile yıkandığınızın, temizlenip arındığınızın, güçlenip canlandığınızın farkına varın. Evrenin bu hayret verici armağanını içinize kabul edin ve şükran duyun.*

**(Çevirenin Hatırlatması)*

İKİNCİ BÖLÜM

DERİNLİKLER VE TUTUMLAR

ARA KABLO OLARAK ELLER

> Ben hiçbir şey yapmıyorum. Bütün işi Evrensel Enerji yapıyor. Bir bakıma, karşılıksız kredi kullanıyorum. Bununla beraber, hiçbir şey yapmadığım için, hiç yorulmuyorum da. Bunca yıldır bulaşıcı hastalıklara yakalanmış birçok insana enerji vermeme rağmen, onlardan aldığım bir hastalık yüzünden hiç yatağa düşmedim. Mary Burmeister

Son kırk yıl boyunca Mary Burmeister haftada altı gün, günde ortalama on kişiyi kabul etti. Her seans yaklaşık bir saat sürüyordu. Birçok insan uzun yollar aşarak ondan şifa almaya geliyor olsa da, Mary kendisini bir şifa enerjisi kaynağı olarak görmüyor. O daha çok, her birimizin aynı yeteneğe sahip olduğuna, ellerimizi kullanarak evrensel yaşam enerjisi ile beden arasında kanal olabildiğimize inanıyor. Birinin ellerini basitçe kendisinin ya da bir başkasının bedeninin belirli bir bölgesine koyması, yaşam enerjisinin o bölgeye yönelmesine neden olur. Evrensel yaşam enerjisi, bütün giysilerin ya da kemer, alçı veya bandajların içinden geçebilir. Bunların hiçbiri bir aktarıcının ellerinden çıkan enerjinin alıcıya akmasına, ona ulaşmasına engel olamaz.

Ellerinizi, birer ara kablo gibi düşünün. Sadece bağlantıyı kurun. Ellerinizi yavaşça ilgili bölgeye koyun, güç ya da basınç uygulamanız gerekmiyor. Oğuşturmanıza ya da masaj yapmanıza da hiç gerek yok. Elleri birer ara kablo gibi kullanarak enerji aktarmayı anlatırken Mary öğrencilerine her zaman Jin Shin Jyutsu'nun bir teknik değil, bir sanat olduğunu hatırlatır. Bir teknik, çoğunlukla özel bir takım kuralların, mekanikleşmiş bazı uygulamaların akılda tutulmasını gerektirir. Oysa bir sanat, geniş ufuklu bir bakışa ve esnek, yaratıcı bir yaklaşıma gereksinim duyar. Bu, ellerinizle enerji aktarırken uymanız gereken mutlak bir kural olmadığı anlamına geliyor. Size en doğal gelen yol, en doğru yoldur.

İşte size, kendinize ya da bir başkasına enerji aktarırken aklınızda tutmanız gereken bazı püf noktaları:

- Sakin olun. Eğer tam bir rahatlama içine giremiyorsanız, mümkün olduğunca sakinleşin. Sakinleşmek için çabalamaya gerek yoktur. Zamanla çabalamadan sakinleşebildiğinizi göreceksiniz.
- Enerjiyi alan (kendinize enerji veriyorsanız, siz) oturabilir, ayakta durabilir ya da uzanabilir. Hangi pozisyon sizin için daha konforlu, daha uygun ya da daha pratikse onu seçebilirsiniz.
- Her aşamaya, ellerinizi koyduğunuz bölgede düzenli, ritmik bir nabız atımı hissedinceye kadar devam edin. Atım hissedemiyorsanız, ellerinizi birkaç dakika tutmanız yeterlidir. Eğer içinizden bir ses orada daha uzun süre kalmanızı söylüyorsa, onu dinlemenizde yarar olabilir.
- Ellerinizle enerji aktarımını günün dilediğiniz her hangi bir zamanında yapabilirsiniz. Jin Shin Jyutsu'da bizi sonuca götüren, basit günlük seansların düzenli uygulanmasıdır.

Ellerle enerji aktarımı çok kolaydır, hiç bir çaba gerektirmez. Sadece parmaklarımızdan birini tutarak bile etkisi tartışılamayacak güçlü sonuçlara ulaşabiliriz.

Az sonra göreceğimiz gibi el parmaklarımızdan her biri varoluşumuzun belirli bir boyutunun, Jin Shin Jyutsu'nun tercih ettiği deyimle, belirli bir *derinliğin*in denge ve uyumundan sorumludur. Bu derinlikleri dengelemek, hastalığa yol açan denge kaybının ve bloke olmuş enerjinin başlıca nedenleri olan kötü huylu *tutumlarda*n kurtulmamızı sağlar.

DERİNLİKLER VE TUTUMLAR

> Madde ruhun en düşük, ruh maddenin en yüksek seviyesidir

Jin Shin Jyutsu'nun geniş kapsamı en çok *derinlik* kavramında kendisini gösterir. Derinlikler pratik birer şifa aracı oldukları kadar, nasıl vücuda geldiğimiz ve yaşamın kaynağına nasıl bağlı kaldığımız sorularına birer cevaptır da.

Derinlikler varlığın farklı boyutları olarak anlaşılmalıdır. Her biri; bedenin, zihnin ve ruhun bir dizi işlevinden sorumludur. Bu boyutlar birbirleriyle sürekli bir iletişim, etkileşim halindedir. Aynı zamanda her derinlik, kendinden sonra gelen derinliğin temellerini oluşturur. Böylece derinlikler, yaşamın örtülü düzenini bize ilham eder, varlığımızın her boyutunun ardındaki niyeti içgörüler yoluyla kulağımıza fısıldarlar.

Derinlikler bir yandan da enerjinin forma, ruhun maddeye dönüştüğü süreci tanımlarlar ve yaradılışta her adımın bir önceki adımın üzerinde yükseldiği gerçeğini anlatırlar. Bu yüzden, her derinlik yaratılış sürecinin bir aşaması olarak görülür. Yaratılış sürecinin hiçbir aşamasından kopuk olmadığımız unutulmamalıdır, enerjinin bütün evreni kapsayan en yaygın, en saf formu bile fiziksel bedenimizle birleşmiş, bütünleşmiş durumdadır. Her derinlik, bizim insan olma deneyimimizi sürdürmek ve bütünlemek için diğerleriyle karşılıklı etkileşimi sürdürür. Derinliklerin bu karşılıklı ilişkileri fiziksel ve fizik ötesi realite arasındaki hattı kurar, düşünce ve madde, kainat ile birey arasındaki bağlantıları oluştururlar.

Gelin şimdi küçük bir mola verin ve bir an varlığınızın sonsuz bir enerji kaynağından geldiğini hayal edin. Modern bilim bizim meydana gelişimizi tam da bu şekilde açıklıyor zaten. Bilimsel ve kozmolojik bakış açısına göre evren Büyük Patlama ile oluştu, dev bir enerji patlaması bütün maddeyi oluşturdu. Büyük Patlama'dan önce uzay uçsuz bucaksız ve tezahür etmemiş enerji ile doluydu. Bu sınırsız enerji tarlasında yaratılışın sonsuz sayıda olasılığının tohumları bulunmaktaydı. Bu enerji hala vardır ve Jin Shin Jyutsu'da *dokuzuncu derinlik* olarak adlandırılır. Hepimiz dokuzuncu derinlik tarafından hala bir arada tutuluyoruz, hepimiz orada her zaman olduğu gibi saf enerjinin ilksel potansiyeli ile hala bağlantıdayız.

Jin Shin Jyutsu'ya göre, evrensel enerjinin kendini biçimlendirme, tezahür ettirme süreci bir 'aşağıya doğru yoğunlaşma' sürecidir. Yaşam enerjisi giderek yoğunlaşmasına neden olan birçok sıkışma aşamasından geçer ve en son aşamada maddeye dönüşür. Bu sıkışma, yoğuşma süreci *sekizinci derinlik*te başlar. Sekizinci derinlik, *nokta* olarak da bilinir. Dokuzuncu derinliğin uçsuz bucaksız, sınırsız sonsuz enerjisi kendisini odaklamaya başlar, bütün *kaynakların bilinemez kaynağı* olan noktaya dönüşür.

*Yedinci derinlik*te yaşam enerjisi "Yaratıcı'nın Işığı" formunu alır. Bu derinlik, fiziksel bedenimize can veren yaşam kıvılcımını sağlar bize. Yedinci derinliği gözümüzde canlandırmamızı sağlayacak en ilham verici görüntü, Michelangelo'nun Sistine Şapel'inin kubbesini süsleyen ve Adem'i elini Tanrı'ya uzatırken resmeden fresk'inde bulunmaktadır. Adem ile Tanrı'nın birbirlerine uzanan ellerinin arasında kalan küçük boşlukta, ete hayat bahşeden bir yaşam kıvılcımının sıçraması görünmektedir. Yedinci derinlik aynı zamanda güneş ve ışık ile bağlantılıdır.

Altıncıdan birinciye kadar olan derinliklerde, yaşam enerjisi yoğunluğunu düşürerek insan formunun farklı çehrelerine bürünür. Bu derinliklerin her biri, insan deneyiminin bütün ruhsal, fiziksel ve psikolojik işlevlerinin içine nüfuz ederler. Fiziksel planda örneğin, her derinlik belirli bir dizi organ fonksiyonunun yaratılmasından ve düzgün işleyişinden sorumludur.

Söz konusu altı derinlik aynı zamanda belli bazı *tutumlar* ile ilintilidir. Jin Shin Jyutsu'da tutum terimi, korku ve öfke gibi sabit duygusal tepkileri, otomatiğe bağlanmış duygusal cevapları ifade eder. Tutumların esneklikten uzak, inatçı doğaları uyumsuzluğun ve hastalığın başlıca nedenidir. Belirli bir tutum baskın bir hale geldiğinde onunla ilgili derinliğin dengesi bozulur. Bu dengesizlik çok doğaldır ki, o derinliğin yönettiği organ fonksiyonlarını olumsuz etkileyecektir.

Ne mutlu bize ki bu süreci tersine döndürmemiz de mümkündür. Belirli bir derinliği dengelediğimizde onunla ilgili tutumun yükünden de kurtulmuş olur, böylece ilgili organın işlevlerini bozan rahatsızlığı da ortadan kaldırabiliriz. Altı derinliğin her birini düzenlemek için her elimizde birer bölge olduğundan, bir derinliği dengelemek için bir parmağımızı tutarak ya da bir avuç içimize dokunarak enerji aktarmamız yeterlidir.

Bundan sonraki başlıklar altında, kalan altı derinliğe daha yakından göz atacağız. Odak noktamız özellikle onların ilgili oldukları organlar ve tutumlar olacak. Bununla beraber, derinlikler aynı zamanda yeryüzünü ve gökyüzünün katlarını oluşturan elementlerle ilgili olduğundan, onların birçok başka yönlerini de ele alacağız. Her derinliğin bağlantılı olduğu renk, gök cismi, element ve mevsimlere ait bilgilere değinmeden geçmeyeceğiz. İzleyen bölümde bulacağınız Derinlik Tabloları, konumuzun dışında kalanlar da dahil olmak üzere her derinliğe ait bütün özellikleri içermektedir.

Bu tabloları kullanırken, belirli bir derinliğin ihtiyaç ya da sorunlarını bulmamızda ona ait özelliklerin ipucu görevi üstlenebileceklerini aklınızda tutmanızda yarar var. Bir renkten duyduğunuz abartılı rahatsızlık ya da onun tarafından aşırı biçimde çekilmeniz, haftanın belirli bir gününde kendinizi daha yorgun hissetmeniz, bir tada çok düşkün olmanız ya da ondan nefret etmeniz... bunların her biri onlarla ilgili olan derinlikte bir dengesizlik olduğunu söylüyor olabilir size. Kronik tatlı krizleri, birinci derinlikteki bir dengesizliği işaret eder mesela.

ALTINCI DERİNLİK

> İnsanın oluşumundaki en yüksek farklılaşmış, dönüşmüş ilkedir. İnsan bilincinin bölünmemiş, koşullanmamış halini temsil eder.

Altıncı derinlik, "kişiselleşmemiş" evren ile bizim "kişisel" insan olma deneyimimiz arasındaki geçiş boyutudur. Yani, bireysel enerji alanımızın, kişisel yaşam enerjimizin kaynağıdır. Bu kaynak, bütün organlarımızı ve içimizde bulunan maddi formdaki bütün enerjileri besler. Altıncı derinlik diyafram ve ilk yaşam takviyesini aldığımız göbek deliğini destekleyerek varlığımıza canlılık getirir. Bedenimizi, zihnimizi ve ruhumuzu hem birbirleri ile hem de evren ile uyumladığından, "bütünsel dengeleyici" adıyla da anılır.

6. Derinlik

BÜTÜNSEL DENGELEYİCİ

İşlev	Yaşamın kaynağı
Organ	Diyafram, göbek deliği
Tutum	Umutsuzluk, çöküntü
Parmak	Avuç içi
Element	Ezeli ateş
Gezegen	Ay
Burç	Yay, oğlak
Mevsim	Bütün mevsimler
Gün	Pazartesi
Stres kaynağı	Uyumak
Renk	Parlak yakut kırmızı
Nota	Re
Tat	Bütün tatlar
Koku	Bütün kokular
Enerji Güvenlik Kilidi	0-26

Tablo 2.1

Altıncı derinliğin dengesi bozulduğunda, umutsuzluk ve çöküntü ortaya çıkar. Fiziksel düzeyde, diyafram ve karın bölgesi organlarında fonksiyon bozuklukları meydana gelir. Altıncı derinlik dengede olduğunda, içimizi derin bir huzur kaplar, evrenle birlik ve bütünlük içinde olduğumuzu hissederiz. Bu denge hali, ilgili organları da olumlu etkiler.

Altıncı derinliği dengelemek için, bir elinizle diğer elinizin avuç içinin ortasına dokunarak oraya enerji aktarabilirsiniz. (Şekil 2.2) İçinizden nasıl dokunmak geliyorsa, öyle yapın. Bununla beraber, altıncı derinliği dengelemek için eski zamanlardan beri en çok tercih edilen yöntem, özellikle dua dinlerken ellerin aldığı doğal pozisyonu taklit etmektir. Eskiler bu duruşun sadece sembolik bir anlamdan ibaret olmadığını, aynı zamanda ellerimiz aracılığıyla evrenle uyumumuzu sağlamak gibi pratik bir işlevi olduğunu biliyorlardı.

Altıncı derinlikte, evrensel yaşam enerjisi yoğunluğunu artırarak bizim tezahür eden formumuzu şekillendiren ayrıntılı bir projeye dönüşür. Bu proje, bedenimizin dış yüzeyini yöneten *birinci derinlikten*, iç fiziksel yapımızı yöneten *beşinci derinliğe* doğru adım adım gerçekleşir. Şimdi sırasıyla bu derinliklere yakından bakalım.

ŞEKİL 2.2

BİRİNCİ DERİNLİK

Maddesel formun besleyicisi

Birinci derinlik besin temininden ve işlenmesinden sorumludur. (Şekil 2.3) Her planda içsel ve dışsal kaynaklardan besin almamızı sağlar.

Birinci derinlik yediğimiz yemekten, zihnimizi meşgul eden düşüncelere kadar bünyemize aldığımız gıdaları sindirmemize yardım eder.

1. Derinlik

BESLEYİCİ

İşlev	Cilt yüzeyi
Organ	Dalak, mide
Tutum	Endişe, kaygı, kuruntu
Parmak	Baş parmak
Element	Toprak
Gezegen	Satürn
Burç	Yengeç, ikizler
Mevsim	Yazın en sıcak dönemi
Gün	Cumartesi
Renk	Sarı
Stres kaynağı	Oturmak
Nota	Sol
Tat	Tatlı
Koku	Itırsı, mis
Enerji Güvenlik Kilidi	1-4

Tablo 2.3

Şekilde de görüldüğü üzere, birinci derinliğin bağlantıda olduğu organlar dalak ve midedir. Bu organlar birinci derinliğin işlevlerinin dolaysız ifadeleridir. Mide, yediklerimizi sindirir. Dalak ise bedenin en önemli besinlerinden biri olan güneş enerjisinin merkezidir. Bütün diğer organlara enerji sağlar. Birinci derinlik aynı zamanda cilt yüzeyimizin yani tenimizin yaratıcısıdır. Onun devasa gözenekli ağı sayesinde temasa geçtiği gıdaları (esas olarak oksijeni) bünyesine alır. Başkalarının temas ve dokunuşlarla bize verdikleri ‘duygusal besin’leri de yine tenimiz vasıtasıyla kabul ederiz.

Birinci derinliğimiz dengede olduğunda, beslenme kapasitemizi kullanma konusunda kendimizi güvende hissederiz. Birinci derinliğin karşıt duygusu endişedir. Bu derinliğimiz dengesini yitirdiğinde endişeli, kaygılı bir ruh haline gireriz

Birinci derinliğinizi dengelemek için, sırayla her iki elinizin başparmaklarını diğer eliniz ile tutarak enerji aktarabilirsiniz. (Şekil 2.4)

ŞEKİL 2.4

"Bir keresinde Mary ile bir Jin Shin Jyutsu seansındayken, kollarımdan aşağıya inip ellerime ulaşan tuhaf bir yanma duygusu fark ettim. Buna neyin neden olduğunu öğrenmek istedim. Mary ellerimi yukarıya doğru kaldırdı ve başparmaklarıma bakmamı istedi. Başparmaklarımın üst eklemlerinden nasıl bükülmüş durumda olduklarına çekti dikkatimi. "Bunu ancak savaşçılar yapar" diye ekledi. Bir süre daha elleriyle enerji verdikten sonra yeniden başparmaklarıma bakmamı söyledi. Düzelmiş olduklarını hayretle gördüm. (12 yıl sonra hala düz konumlarını koruyorlar!)

Akşam otelime döndüğümde, kendimi normal şartlar altında bende endişe yaratan bir sürü şeyi düşünürken buldum. Ama bir şekilde sakin ve huzurlu kalmayı başardım bütün bu kaygı verici düşüncelerin ortasında.

Bu deneyimden sonra, başparmaklarımın kıymetini daha iyi anladım, onlara gereken özeni hep gösterdim. Kendimi takıntılı bir halde bulduğumda (artık başıma çok daha seyrek geliyor bu durum), başparmaklarımı tutuyorum. Beni sakinleştirme konusunda ne kadar etkili olduklarına hala şaşırsam da yapıyorum bunu".

İKİNCİ DERİNLİK

Ritim ve armoni

İkinci derinlik bedene enerji ve canlılık verir. Aynı zamanda bizden dışarıya ve dış dünyadan bize akan yaşamın temel döngülerini yönetir. İkinci derinliğimiz dengede olduğunda daha az tutunur, daha kolay bırakabiliriz. Telaşa kapılmadan daha düzenli ve eşit bir biçimde enerji çekeriz hayatımıza. Bu nedenle ikinci derinliğin bir başka adı da 'yaşamın küçük soluğu'dur.

2. Derinlik

HAYATIN TEMEL RİTİMLERİ

İşlev	Derin cilt altı
Organ	Akciğer, kalın bağırsaklar
Tutum	Keder, elem, hüzün
Parmak	Yüzük parmağı
Element	Hava (metal)
Gezegen	Venüs (Uranüs)
Burç	Koç, boğa
Mevsim	Sonbahar
Gün	Cuma
Renk	Beyaz
Stres kaynağı	Yan gelip yatmak
Nota	Mi
Tat	Keskin tatlar
Koku	Et kokusu
Enerji Güvenlik Kilidi	5-15

Tablo 2.5

İkinci derinliğin solunum sistemimizin orkestra şefi olması şaşırtıcı değildir. Birincil derecede ilgili olduğu organ akciğerdir. İkici derinlik, aynı zamanda kalın bağırsaklardan da sorumludur. Belli başlı organlarımızı da sarıp sarmalayan zarlar (fasya) ile cilt altı dokumuz yaşam enerjisi tarafından ikinci derinlikte yaratılır.

Kedere kapıldığımızda ikinci derinliğimizin dengesi bozulur. Keder, doğal duygusal ritmimizi kaybettiğimizde ortaya çıkan bir ruh halidir. Kederlendiğimizde, olayları doğal akışına bırakma, hayatın doğal ritimlerini kabullenme yeteneğimiz azalır. Sahip olamayacağımız bir şeylere takılıp kalmaya, onlara sıkı sıkı tutunmaya başlarız. İkinci derinliğimizi yeniden dengeye kavuşturmak bize, hem duygusal hem de akciğer ve kalın bağırsak fonksiyonları gibi fiziksel düzlemlerde eskiyi serbest bırakma ve yeniyi kabullenme konusunda yardımcı olur.

İkinci derinliğinizi dengelemek için, sırayla iki elinizin yüzük parmaklarını diğer elinizle tutarak enerji verebilirsiniz. (Şekil 2.6)

"Bir arkadaşımın yirmi yıldan beri süren bir astım hikayesi vardı. Ona yüzük parmağını tutarak nasıl solunum sistemini güçlendireceğini gösterdim. Onları tutmaya başladıktan sonra daha rahat nefes aldığını görünce benimle birkaç Jin Shin Jyutsu seansı yapmaya karar verdi. Onun ikinci derinliğini dengelemeye odaklandım bu çalışmalarda. Üç seans sonra kendisini yeniden doğmuş gibi hissettiğini söyledi. Jin Jyutsu'dan sonra ilaçları ve solunum açıcı sprey'leri bıraktı. Akciğerlerini yıllardan sonra ilk defa bu kadar açılmış hissettiğini söylüyordu."

ŞEKİL 2.6

ÜÇÜNCÜ DERİNLİK

Elementleri dengelemenin anahtarı

Altıncı derinlik gibi, *üçüncü derinlik* de bir dengeleyicidir. Fakat altıncı derinlik daha çok bizim evrenle olan uyumumuzu düzenlerken, üçüncü derinlik bedenimizin içsel uyumundan sorumludur (Tablo 2.7). Üçüncü derinlik, bedenimizin kendine has içsel bileşenlerinin uygun oranlarda tutulmasını ayarlar. Benzer bir şekilde, birbirinden farklı duygularımızın aralarındaki uyumu da üçüncü derinlik gözetir. Bu uyum sağlandığında hayatı daha sevecen gözlerle görürüz.

3. Derinlik

ELEMENTLERİN DENGELEYİCİSİ

İşlev	Kan (özü)
Organ	Karaciğer, safra kesesi
Tutum	Öfke
Parmak	Orta parmak
Element	Ağaç
Gezegen	Jüpiter
Burç	Balık, kova
Mevsim	İlkbahar
Gün	Perşembe
Renk	Yeşil
Stres kaynağı	Okumak
Nota	Do
Tat	Ekşi
Koku	Bozuk, ekşimiş
Enerji Güvenlik Kilidi	16-22

Tablo 2.7

Üçüncü derinlik karaciğer ve safra kesesi fonksiyonlarını denetler. "Kan özü" de yaşam enerjisi tarafından bu derinlikte yaratılır. Jin Shin Jyutsu, vücudumuzun her noktasına besleyici maddeleri taşımakta oynadığı role bağlı olarak, kanımızı da dengeleyici bir güç olarak kabul eder.

Üçüncü derinliğin tutumu, *öfkedir*. Jin Shin Jyutsu'ya göre öfke, beden ile ruhu birbirinden ayırabilecek derecede şiddetli, tüm dengeleri alt üst eden bir güçtür. Üçüncü derinliğimizi dengelediğimizde hayatı daha şefkatle kucaklayabilir ve karaciğerimiz ile safra kesemizin daha düzenli çalışmasını sağlayabiliriz.

Üçüncü derinliğinizi dengelemek için orta parmaklarınızdan dilediğinizi diğer elinizle tutarak enerji vermeniz yeterlidir. (Şekil 2.8)

ŞEKİL 2.8

"Kocam bir gün son derece keyifsiz bir halde döndü işten. Her şey ne kadar ters gidebilirse, o kadar ters gitmişti o gün. Bana, başına gelen can sıkıcı olayları anlatmaya koyuldu.

Jin Shin Jyutsu'nun yabancısı olmadığından, ona benimle konuşurken orta parmaklarından birini tutmasını önerdim. O da öyle yaptı. Beş dakikaya kalmadı, havası tamamen değişti. 'Artık bunlardan söz etmek istediğimi sanmıyorum, çünkü artık beni hiç rahatsız etmiyorlar' derken gülüyordu".

DÖRDÜNCÜ DERİNLİK

Yaşam sıvısı

Dördüncü derinlik 'akış'ı, ya da başka bir deyişle hareketin akışkanlığını temsil eder. Bu derinlik, fiziksel, zihinsel ve ruhsal durağanlığın olumsuz etkilerinin üstesinden gelmemizi sağlar.

4. Derinlik

AKIŞ

İşlev	Kas sistemi
Organ	Böbrek, idrar kesesi
Tutum	Korku
Parmak	İşaret parmağı
Element	Su
Gezegen	Merkür (Neptün, Plüton)
Burç	Akrep, terazi
Mevsim	Kış
Gün	Çarşamba
Renk	Mavi, siyah
Stres kaynağı	Ayakta durmak, beklemek
Nota	Fa
Tat	Tuzlu
Koku	Çürük
Enerji Güvenlik Kilidi	23

Tablo 2.9

Akışkanlık ve hareket dördüncü derinliğin en merkezi işlevlerinden olduğundan, kas sistemini yaratma görevini onun üstlenmesi çok doğaldır. Dördüncü derinlik aynı zamanda vücudumuzdaki sıvıların hareketini düzenleyen organlarımızı, böbrek ve idrar kesemizi yönetir. Birçok eski iyileştirme sanatında olduğu gibi Jin Shin Jyutsu'da da böbreklerimizin yaşam enerjisini depolama ve bütün vücuda dağıtma konusunda önemli bir rol oynadığına inanılır.

Dördüncü derinlik dengesini yitirdiğinde, ortaya çıkan tutum korkudur. O, bütün diğer tutumların anasıdır, hepsi ondan kaynaklanır. Dördüncü derinliğin doğal hareket ilkesini felce uğratan engelleyici güç de korkudan başka bir şey değildir. Korku, vücut sıvılarının dolaşımı üzerinde yavaşlatıcı bir etkide bulunur. Vücut sıvılarımızın dolaşımının böbrek ve idrar kesesi gibi dördüncü derinlik organlarımız tarafından yönetilmesi, hiç de şaşırtıcı değildir. Dengelenmiş bir dördüncü derinlik, vücut sıvılarımızın dolaşımını düzenler ve bizi korkulardan uzak tutar.

Dördüncü derinliğinizi dengelemek için, sırayla iki elinizin işaret parmaklarını diğer elinizle tutarak enerji verebilirsiniz. (Şekil 2.10)

"Yaklaşmakta olan bir iş seyahati içimde büyük bir korku yaratıyordu. Belimin sol tarafında şiddetli bir ağrı başladı. Öylesine şiddetlendi ki, seyahate çıkıp çıkamayacağımdan emin olamıyordum. Durumu düzeltmesi için bir kiropraktöre gittim ama ağrı devam etti. Sonunda belim ağrıya ağrıya uçağa bindim.Yerime oturduktan sonra, Mary'nin şu sözleri gayet net bir biçimde yankılandı kafamın içinde: 'Meseleyi basitleştir. Belin ağrıdığında sadece işaret parmaklarını tut'. Söylediği gibi yaptım. Kısa bir süre sonra korkumun eriyip gittiğini, beraberinde bel ağrımı da götürdüğünü hayretle fark ettim. Bir haftalık seyahatim boyunca belim bir daha hiç ağrımadı. Jin Shin Jyutsu sanatının sadeliği bana yeniden hatırlatılmıştı".*

ŞEKİL 2.10

*Kiropraktör: Diplomalı omurga uzmanı (Ç.N.)

BEŞİNCİ DERİNLİK

Düşünme hali yerine bilme halinde olmak

Beşinci derinlik bizim sezgisel bilgi kaynağımızdır. (Tablo 2.11) Beşinci derinliğimiz dengede olduğunda evrenin doğrudan ilhamlarına açık oluruz. Burada, yoğunlaşmasını beşinci derinliğe ayarlayan yaşam enerjisi, iskelet sistemimizi yaratır. Beşinci derinliğin desteklediği organlar kalp ve ince bağırsaklardır. Kalp bize beşinci derinliğin özü ve manası hakkında kusursuz bir içgörü verir. Kalbimiz ne kadar açık olursa, o kadar güveniriz. Ne kadar güvenirsek, evrenin ilhamlarına o kadar açık oluruz.

5. Derinlik

SEZGİSEL BİLGİ

İşlev	İskelet sistemi
Organ	Kalp, ince bağırsak
Tutum	Olduğundan farklı görünmek, yargılamak
Parmak	Küçük parmak
Element	Ateş
Gezegen	Mars
Burç	Aslan, Başak
Mevsim	Yaz
Gün	Salı
Renk	Kırmızı
Stres kaynağı	Yürümek
Nota	La
Tat	Acı
Koku	Yanık
Enerji Güvenlik Kilidi	24-26

Tablo 2.11

Beşinci derinlik ile ilgili tutum, olduğundan farklı görünmektir. Jin Shin Jyutsu, bunu 'yargılama' olarak da tarif eder. Beşinci derinliğimizin dengesini, her gün karşılaştığımız genel tuzaklara karşı Jin Shin Jyutsu'nun aşağıdaki uyarılarına kulak vererek koruyabiliriz:

- Ne kendinizi ne başkalarını yargılayın. Yargıda bulunurken, bir durumun bütününü bildiğimizi farz ederiz ama bu pratikte hiçbir zaman mümkün değildir. Yargılar aynı zamanda, bir kimsenin kendisini içinde bulduğu durumun yine o kimse tarafından her zaman önlenebileceğini varsayar. Oysa bu gerçekçi bir yaklaşım değildir. Çünkü gerçekleştirilen her eylem, belirli bir gelişim düzeyinin farkındalığını yansıtabilir ancak.
- Hiçbir şeyi karşılaştırmayın, hiçbir şeyle yarışmayın. Bütün karşılaştırmalar yanlıştır. Herkes ve her durum biriciktir, benzersizdir. Bu nedenle de ne başka biri ne de başka bir şey ile karşılaştırılabilirler. Bütün karşılaştırmalar ve bütün yarışma formları esas olarak yanılsamadan ibarettir.
- Etiketlemeyin, etiketlenmeyi kabul etmeyin. Etiketle(n)mek, kısıtla(n)maktır. Başka birinin bize yapıştırdığı etiketi kabul ettiğimizde, kendi yaşam koşullarımızı kısıtlarız. Bir duruma ya da koşula teşhis koyup onu etiketlediğimizde ise, dikkatimizi ve enerjimizi uyum yaratmaktan yana değil, uyumu bozmaktan yana kullanmış oluruz. (Çünkü enerjiyi bir yerde durdurmaya çalışmış oluruz ki, bu mümkün değildir. Ç.N.)
- 'Niye' diye sormayın. Bütün olgunlaşmalar ve bütün gelişmeler organik süreçlerdir ve kendi açıklamalarını içlerinde barındırırlar. Anlamamızın gerekli olduğu ana ulaştığımızda cevap kendiliğinden ortaya çıkar.

Beşinci derinlik dengesizlikleri, bedenimizde genellikle kalp ve ince bağırsak sorunları olarak baş gösterir. Beşinci derinliğimizi dengelemek, bu organlardaki fiziksel şikayetleri ortadan kaldırmayı sağladığı gibi, bizi yargılama tutumunu aşan bir gelişim çizgisine doğru yönlendirir.

Beşinci derinliği dengelemek için, küçük parmaklarınızdan birini diğer elinizle tutarak ona enerji aktarın. Hangi parmağınız kolayınıza geliyorsa, onu seçebilirsiniz. (Şekil 2.12)

"1980'lerin başlarında, karşımda oturan pratisyen doktor stetoskopundan duyduklarını oldukça ciddi bir uyarı olarak görmüş, beni bir kalp uzmanına göndermişti. Çocukluğumdan beri kalbimde duyulan "üfürme" bu muayenede de ortaya çıktı ve hastalığıma aort kapağı yetmezliği tanısı konuldu.

ŞEKİL 2.12

Bundan bir yıl sonra, yapılan ekokardiogram kalbimin düzenli olarak büyümekte olduğunu ve büyümenin kritik sınırlara yaklaştığını gösterdi. Kardiyoloğum bana bu durumun istatiksel olarak günün birinde bir kapak nakil ameliyatı geçireceğim anlamına geldiğini söyledi. Düzenli eko sonuçlarına 1994 sonbaharında yapılan anjiyo verileri de eklenince, söz konusu ameliyat uzak bir ihtimal olmaktan çıktı, artık zamanlama konuşulmaya başlandı.

1994'te Jin Shin Jyutsu'ya başladım. O günden sonra, bir ya da iki haftalık aralıklarla Jin Shin Jyutsu seansları yaptırdım. "Kendi kendine yardım" çalışmalarını günlük olarak uygulamayı ise görev edindim. Bu beş dakikalık kendine yardım seanslarını, özellikle de kalp fonksiyonlarını düzenleyen küçük parmak tutuşunu sistemli olarak uyguladım.

1995 baharında yeni ekokardiogramım çekildiğinde kalbimde bir küçülme gözleniyordu. Düzenli olarak büyüyen kalbim, bazı kilit ölçütlere göre neredeyse üç yıl önceki haline dönmüştü. On üç senedir her yıl ekokardiogram yaptırıyordum ve kalp ölçülerimin küçülmesiyle ilk kez karşılaşıyorduk.

Kardiyolog bu sonuç için bir açıklaması olmadığını söyledi. Benim vardı."

Gördüğümüz gibi, parmaklarımızı basitçe tutma eylemi bile organlarımızın fonksiyonlarını düzenleme ve tutumların üzerimizdeki olumsuz etkilerini ortadan kaldırma konusunda güçlü bir araç olabiliyor. Bu aracı, Birinci Bölüm'ün sonunda yer alan nefes alıştırması ile birlikte kullanarak en inatçı tutumların bile yükünden kolayca kurtulmamız mümkün. Tutumlarımızı serbest bırakmak, bedenimizi, zihnimizi ve ruhumuzu uyumlu bir bütünlük içinde deneyimlemek için ilk ve en temel adımın nefesimiz olduğunu lütfen hiç aklınızdan çıkarmayın.

Nefesimiz ayrıca, yaşam enerjisini belirli bir şemaya uygun bir biçimde akmaya yönlendirmek için de vazgeçilmez bir araçtır. Nefesimizi her verişte, yaşam enerjisi bedenimizin ön tarafından aşağıya doğru hareket eder. Nefesi her içimize kabul edişimizde, bedenin arkasından yukarıya doğru çıkar. İzleyen bölümde göreceğimiz gibi, yaşam enerjisinin takip ettiği bu kendine özgü rota, bedenimizdeki *enerji akışlarının** en önemlisini oluşturur. Sakinleşip gevşediğimizde, bir nefes verip, yeni bir nefesi içimize kabul ettiğimizde en hayati enerji hattımızı, en temel akışımızı açık tutarız.

*Jin Shin Jyutsu'da, fiziksel ve sübtil bedenlerimizi belirli bir güzergah izleyerek kat eden enerji kanalları, akış olarak adlandırılır. Akış sözcüğü Hindu kaynaklarındaki nadiler ve Akupunktur'daki meridyenler ile hemen hemen aynı anlamda kullanılmaktadır (Ç.N.).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ÜÇLÜ AKIŞ

İlk iki bölümde yer verdiğimiz basit nefes ve ellerle enerji aktarımı egzersizleri sağlığımızı kazanmak ve korumak adına ömür boyu kullanacağımız güçlü araçlardır. Varoluşumuzun fiziksel, psikolojik ve ruhsal bütün fonksiyonları sadece nefesimiz ve parmaklarımız aracılığıyla düzenlenebilir. Jiro Murai'nin yaptığı araştırmalar her bir parmağımızın bedenimizin içindeki 14,400 fonksiyonu etkilediğini göstermektedir.

Aslına bakarsanız, bedenimizde meydana gelebilecek olası bir rahatsızlığın üstesinden gelmek için neredeyse başka bir şey öğrenmemize bile gerek yoktur. Jin Shin Jyutsu tarafından ortaya konan ve tanışmak üzere olduğumuz birçok kavram ve uygulama bizi 'daha fazla'sını yapma konusunda daha becerikli kılmaz aslında. Ama Jin Shin Jyutsu hakkındaki farkındalığımızı genişletmek, kendimizle ilgili farkındalığımızı artırmamız anlamına gelecektir. Böylece kendimizi, hastalığın ve uyumsuzluğun kökenlerini daha derinden kavrayacak yönde geliştirebiliriz. Ayrıca, bazı özgün Jin Shin Jyutsu uygulamaları, özellikle belirli kişisel ihtiyaçlar için daha kullanışlı olabilirler. Bu uygulamalardan birçoğu bedenin enerji akışları ile ilgili olduğundan, şimdi bir ara verelim ve çok önemli bir Jin Shin Jyutsu kavramı olan *akış*ı keşfetmeye biraz zaman ayıralım.

AKIŞ NEDİR?

Jiro Murai, araştırmaları sırasında bedenin bazı enerji yolları ya da belli akış rotaları tarafından kuşatıldığını bir kez daha doğrulamıştı. Bu akışlar, bedenin ilk bakışta birbirinden tamamen bağımsız görünen kısımlarını bir araya getirip, bütünleştiriyordu.

Akış kavramını daha iyi anlayabilmek için, enerjiyi su olarak hayal edin. Su atmosferde genellikle su buharı biçiminde bulunur. Su buharı sıkışıp belli bir yoğunluğa ulaşınca, yağmur olur ve yeryüzüne düşer. Bu durum, daha önce de üzerinde durduğumuz bir sürece, enerjinin yoğunlaşarak üst derinliklerden alt derinliklere dönüşmesi sürecine oldukça benzemektedir.

Yağmur suyu yeryüzüne ulaşınca, dağlardan ve tepelerden ovalara doğru akarak akarsulara dönüşür. Bunların en büyük ve güçlü olanları ırmaklardır, birçok bin yıldır aynı yatakta akmaktadırlar. Eninde sonunda ırmaklar da kollara ayrılırlar.

Bütün bu akarsular belirli bir amaçları olmasa da, yalnızca sonsuz bir akışı sürdürmekten çok daha fazlasını yaparlar. Zorlamasız ve güçlü bir devinimle, yaşam kaynağı sularını ve o suların barındırdığı zengin besin içeriğini kıyılarına taşır, havzalarına yayarlar. Geçtikleri bölgelere bereket getirirler. Ama akışları kısıtlanıp yavaşladığında ya da girdaplar oluşturacak derecede aşırı hızlandığında çevrelerinde aynı canlandırıcı etkiyi yaratamazlar.

Bedenimizin enerji akışları da benzer bir biçimde çalışırlar. Enerji kolaylıkla ve bollukla dolaşıma katıldığında; bedenimiz, zihnimiz ve ruhumuz... hepsi kendilerine gereken besini alırlar. Ama akış tıkandığında, kısıtlandığında ya da durağanlaştığında, denge ve uyum bozulur, sağlık sorunları baş gösterir.

Jin Shin Jyutsu'da üç ana akış vardır. Bunlara toplu olarak *Üçlü Akış* adı verilir. Üçlü akış, *Merkezi Ana Akış* ile *Sağ ve Sol Gözetmen Akışlar*dan oluşur. Bunlar, bedenimizin ırmaklarıdır ve en önemli ırmağımız tabii ki Merkezi Ana Akış'tır.

MERKEZİ ANA AKIŞ: YAŞAMIN KAYNAĞI

> Oval biçimli, bütünü barındıran, her şeyin köksüz kökü

Geçtiğimiz başlık altında, Merkezi Ana Akış'ı büyük bir ırmağa benzetmiştik. Merkezi Ana Akış, aynı zamanda bizi evrensel enerji Kaynağına doğrudan bağlayan hassas ve güçlü bir anten gibi görev yapar. Bu bağlantı, yine daha önce değindiğimiz gibi, evrensel yaşam enerjisinin bizim kişisel yaşam enerjimizin kaynağını oluşturmaya başladığı altıncı derinlikte gerçekleşir. Yaşam enerjisi bu kaynaktan oval bir rota izleyerek çıkar; yüzümüzden, boynumuzdan, göğüs kemiğimizden, batın bölgemizden aşağıya akar. Kasık kemiğini kat ettikten sonra bedenimizin arka tarafından yukarıya döner, omurgamızdan kafamızın üzerindeki başlangıç noktasına doğru çıkmaya başlar. Buraya ulaştığında bir kez daha aşağıya doğru rotasına girer ve bu döngü sürekli olarak böyle devam eder.

Altıncı derinliğin bütünsel dengeleyici olması gibi, Merkezi Akış da bedenimizdeki enerji akışlarının birincil dengeleyicisidir. Yaratıcı ile aramızdaki bağlantıyı korur. Buna paralel olarak bizi yaşamın Kaynağı ile uyumlu bir ortak ritim içinde tutar.

Kaynak ile doğrudan bağlantısı sayesinde Merkezi Ana Akış, bedenimizin temel enerji kaynağını oluşturur. 'Pil'imizi sürekli şarj eder, vücudumuzun diğer enerji akışlarını besleyerek onlara hayat verir. Bedenimizin bir bölgesinin enerji dengesi bozulduğunda Merkezi Akış oraya yeniden denge getirir.

İkinci Bölüm'ün sonunda, düzenli ve sakin nefes almanın Merkezi Akış'ı nasıl yönettiğini görmüştük. Dilerseniz nefesimize bir kez daha odaklanmak için kısa bir süre daha ayıralım. Şimdi gözlerinizi kapatın ve nefesinizi verirken enerjinin vücudunuzun ön-ortasından aşağıya doğru hareket ettiğini hayal edin. Yeni nefes içinize dolarken, bu kez enerjinin vücudunuzun arka-ortasından, omurganızdan yukarıya doğru tırmandığını gözünüzün önüne getirin. Bu görselleştirme çalışmasına bir süre daha devam edin. Gözünüzde, solunumunuzu sabit bir hızla izleyen, kesintisiz oval bir enerji döngüsü canlandırın. Enerji siz soluduğunuzda bedeninizde tam da bu şekilde hareket etmektedir. Burada, imgelemeye çalıştığınız şey, Merkezi Ana Akış'ınızdır.

Merkezi Ana Akış'ın izlediği yol, bizi Jin Shin Jyutsu'nun iki başka önemli kavramına götürür. Bunlar, sırasıyla *alçalan* ve *yükselen enerji fonksiyonları*dır.

Alçalan enerji, birkaç satır önce sözünü ettiğimiz gibi bedenin önünden aşağıya iner. Bu akış, genellikle bel çizgisinin üzerinde kalan tıkanıkları çözmeye yardımcı olur. Baş ağrısı ya da solunum zorluğu gibi sorunların çözümünde, alçalan enerjinin önündeki engelleri kaldırarak güçlü akmasını sağlamak yararlı olur.

Bedenimizin arkasından yukarıya tırmanan yükselen enerji ise, tam tersine, bel çizgisini altında oluşan gerilimleri ortadan kaldırmak ile yükümlüdür. Ayaklar, ayak bilekleri ve kalçalardaki rahatsızlıklar iyileşmek için yükselen enerjinin sağlıklı akışına ihtiyaç duyarlar.

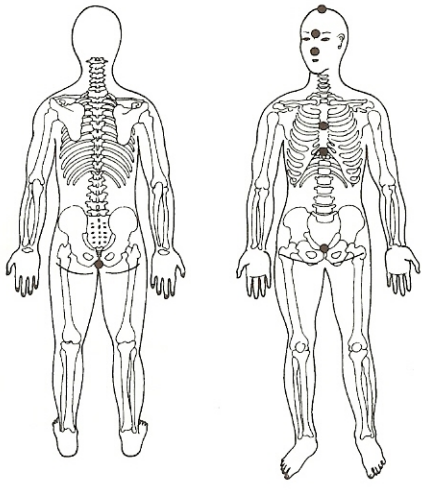
PROJE 1: YAŞAMIN KAYNAĞI İLE UYUMLANMAK

Bazen Merkezi Ana Akış üzerindeki belirli bölgeler tıkanabilir ya da daralabilirler. Böyle bir durumda, onun yolu üzerinde bulunan bazı anahtar noktalara elinizle enerji aktararak blokajları kolayca çözebilirsiniz. Bu satırları izleyen uygulama, size blokajları nasıl zahmetsizce kaldıracağınızı ve en önemli enerji ırmağınızın özgürce akmasını nasıl sağlayacağınızı gösterecek.

Bu tür çalışma ve uygulamalar, Jin Shin Jyutsu'da *projeler* olarak adlandırılır çünkü projeler hayatın getirdiği sorunlara karşı geliştirilen yaratıcı çözümlerdir. Sorunlar sınırlıdır oysa projeler sonsuzdur çünkü bir sorunu çözmek için sayısız proje üretilebilir. Projeler aynı zamanda çok eğlenceli olabilirler. İşte size bedeninizdeki en *önemli akışı dengelemenizi ve evrensel uyum ile yeniden aynı frekansa girmenizi sağlayacak bir proje*:

Hatırlayın: Bu uygulamayı ister kendinize ister bir başkasına yapıyor olun, tekniğe saplanıp kalmayın. Sadece çalışmada belirtilen noktaları ritmik bir nabız atışı alıncaya kadar ya da birkaç dakika süreyle tutun, o kadar. (Şekil 3.1)

1. Sağ elinizin avucunu veya parmaklarını ya da parmak uçlarını başınızın üzerine koyarak başlayın. Sağ elinizi çalışmanın 7. adımında biz size hatırlatana kadar orada tutun. (7. adımda onu oradan çekecek ve omurganızın alt ucuna, kuyruk sokumuna getireceksiniz.)
2. Sol elinizin her hangi bir parmağını ya da birkaç parmağını birlikte kaşlarınızın arasına yerleştirin. Bu adım, derin bedenin enerji dolaşımını canlandırır, hafızayı güçlendirir ve zihinsel gerilimi dağıtır. Bunama durumları için bile etkilidir.
3. Sol elinizi burnunuzun ucuna getirin. Bu adım, üreme fonksiyonlarını ve bedenin yüzeysel enerji dolaşımını düzenler.
4. Sol elinizin parmak uçlarını göğüs kemiği (sternum) üzerine koyun. Bu adım, akciğeri canlandırır, solunumu, leğen kemiği bölgesini ve kalçaları rahatlatır. (Sadece bir hatırlatma, sağ eliniz hala başınızın üstünde!)



ŞEKİL 3.1

5. Sol elinizin parmak uçlarını göğüs kemiğinin alt ucuna, tam solar pleksusun üst tarafına getirin. Bu adım, hem alçalan hem de yükselen yaşam enerjilerini Kaynak'ta canlandırır.

6. Sol elinizin parmak uçlarını kasık kemiğinizin üzerine yerleştirin. Bu adım, alçalan yaşam enerjisini Kaynak'ta canlandırır, omuriliği güçlendirir.
7. Sol eliniz kasık kemiğinin üzerinde kalsın. Sağ elinizi başınızın üzerinden kaldırın ve omurganızın alt ucuna, kuyruk sokumuna getirin. (Avuç içinizi ya da elinizin tersini kullanabilirsiniz, hangisi kolayınıza geliyorsa.) Bu son adım, yükselen yaşam enerjisini Kaynak'ta güçlendirir ve bacaklar ile ayaklardaki dolaşıma destek olur.

"Bir tıp doktoru olan eşimin yıllardan beri belinden sorunu vardı. Kiropraktik teknikler ve farklı masaj yöntemleriyle tedavi olmaya çalışmıştı. Sonunda, geçen yaz beli isyan bayrağını açtı ve onu kelimenin tam anlamıyla dağıttı. Dördüncü bel omurunun diski kaymıştı. Haftalarca acı ve korkuyla kıvrandı. Hem işkence düzeyine varan ağrılardan hem de ameliyat olmaktan çok korkuyordu. Birkaç hafta boyunca, vaktim oldukça arada sırada ona bazı Jin Shin Jyutsu uygulamaları yaptım ve biraz rahatlama sağladım. Ama hala ağrı çekme endişesi ve korkusu yaşıyor, dilediği gibi özgürce hareket edemiyordu.

Bir hafta sonuna pazartesiyi de kattık, çocukları bir yakınımıza gönderdik ve bu üç gün boyunca onu günde iki kere tedavi etme kararımızı uygulamaya koyduk çok da umutlanmadan. Bu yoğun tedavi sırasında, Merkezi Ana Akış'ı kullanırken buldum kendimi. Ne de olsa bedenin merkezinden geçiyor, omuriliği ve bütün varoluşu enerji ile besliyordu. Bu akışın üzerinde çalışarak omuriliği giderek güçlendirdik ve diskin yarattığı basıyı hafifletmeyi başardık. Bu uzun hafta sonu kocam için bir dönüm noktası oldu. Karanlık tünelin sonundaki ışığı görmeye başladı ve tam bir iyileşmeye giden yolda olduğuna ikna oldu en nihayet..."

GÖZETMEN AKIŞLAR

Bedenin aydınlatan zekası

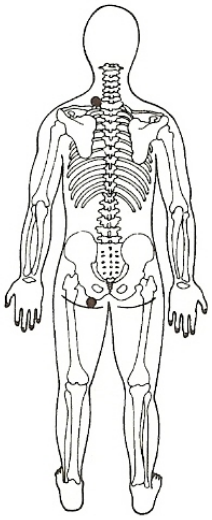
Sol ve *Sağ Gözetmen Akışlar*, Merkezi Ana Akış ile beraber Üçlü Akış'ı meydana getirirler. Her iki Gözetmen Akış da Merkezi Ana Akış'tan doğar. Merkezi Ana Akış, omurganın alt ucunda iki kola ayrılarak her iki bacağın içinden aşağıya doğru inen iki farklı yol izler. Her iki dizin iç bölümlerinde bu kollar Gözetmen Akış adını alırlar. İsimlerinin de ifade ettiği gibi, bu akışların her biri, bedenin kendilerinin bulunduğu yanlarındaki bütün fonksiyonları gözetim altında tutarlar.

Sol ve Sağ Gözetmen Akışlar birbirlerinin aynadaki görüntüleri gibidir. Vücudun her iki yanında iki oval dikey enerji döngüsü şeklinde simetrik olarak yer alırlar. Sol Gözetmen Akış, bedenin sol bölümünün ortasından aşağıya ve yukarıya doğru hareket eder. Sağ Gözetmen Akış ise aynı hattı vücudun sağ tarafında izler.

Gözetmen Akışlar dizlerden yeni döngülerine her başlayışlarında enerji biraz daha derinlere doğru yönelir. Bu şekilde, Gözetmen Akışlar tarafından taşınan enerji, bedenin beş farklı derinliğine de ulaştırılmış olur.

İzleyen proje bize Sol ve Sağ Gözetmen Akışların her birini nasıl dengeleyeceğimizi gösterecek. Bu proje özellikle zihni sakinleştirme, solunumu rahatlatma, sindirimi kolaylaştırma ve sırt ile beldeki gerilimi azaltma konularında yararlıdır.

PROJE 2: GÖZETMEN AKIŞLAR



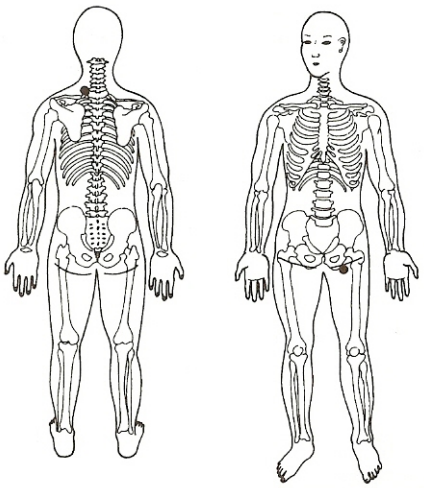
ŞEKİL 3.2

Sol ve Sağ Gözetmen Akışlar vücudun kendi taraflarının bütün bedensel fonksiyonlarına hakim olduklarından, bedeninizin sol ya da sağ tarafınızda özel bir gerginlik hissettiğinizde ilgili Gözetmen Akışı kullanabilirsiniz.

Sol tarafın alçalan enerjisi için (Şekil 3.2):

1. Sağ elinizi sol omzunuzun boynunuzla birleştiği bölgeye koyun.
2. Sol elinizle sol kalçanızın alt ucunu yani oturma kemiğinizi (ischium) tutun.

Sol tarafın yükselen enerjisi için (Şekil 3.3):

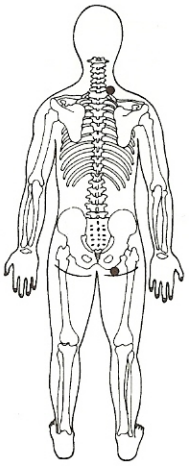


ŞEKİL 3.3

1. Sağ elinizi sol omzunuzun boynunuzla birleştiği bölgeye koyun.
2. Sol eliniz ile sol kasığınıza tutun.

Sağ tarafın alçalan enerjisi için (Şekil 3.4):

1. Sol elinizi sağ omzunuzun boynunuzla birleştiği bölgeye koyun.
2. Sağ elinizle sağ kalçanızın alt ucunu yani oturma kemiğinizi (ischium) tutun.



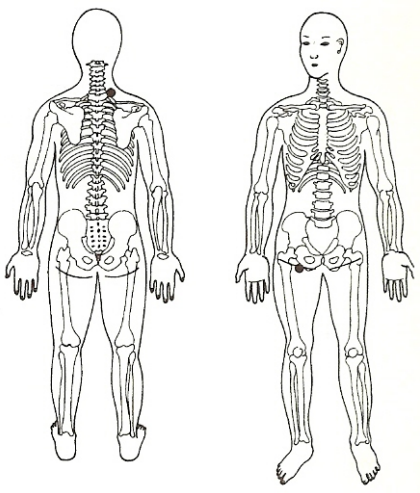
ŞEKİL 3.4

Sağ tarafın yükselen enerjisi için (Şekil 3.5)

1. Sol elinizi sağ omzunuzun boynunuzla birleştiği bölgeye koyun.
2. Sağ eliniz ile sağ kasığınıza tutun.

*"Sharyn ile birbirimizi üç yaşımızdan beri tanıyoruz ve tam olarak 2 ay arayla doğmuşuz. Biz birlikte oynayıp birlikte büyürken, annem ikimizin gelişimleri arasında bir oransızlık olduğunu fark etmiş. Araştırılınca, Sharyn'in skolyoz*u olduğu ortaya çıkmış. Beş yıl çenesinden kuyruk sokumuna kadar uzanan bir*

korseyle dolaştıktan sonra Sharyn, 14 yaşında ameliyat oldu. Tüm omurgasınıkat eden bir destek çubuğu yerleştirildi sırtına. 1993 yılında Seattle'a onu ziyarete gittim. Sekiz yıldan beri görüşmediğimizden, paylaşacak ne çok şeyimiz vardı! Topalladığını görünce birden çok şaşırdım, daha önce bacağının aksadığını hiç hatırlamıyordum çünkü. Evine varınca, ondan ayakta durmasını istedim ve omurgasını dokunarak inceledim. Omurgası olması gerekenden birkaç santim daha sola kaymıştı. Bu duruma dikkatini çektim ve ona omurgasını düzeltmekte yardımcı olabilecek bir şey bildiğimi söyledim. O şey, Jin Shin Jyutsu'ydu. Önce Sağ Gözetmen Akış'ı, sonra da Sol Gözetmen Akış'ı uyguladım. Sharyn yeniden ayağa kalktığında sanki daha bir dik duruyordu. Omurgası biraz düzelmiş gibiydi. Sharyn bir daha hiç topallamadı. Ayrıca bedeninde bir rahatlama hissediyor ve ayağa her yarım saatte bir kalkıp dolaşmak zorunda kalmadan daha uzun sürelerle oturabiliyordu artık."



ŞEKİL 3.5

*Bel kemiğinde deformasyonlara neden olan bir kemik hastalığı (Ç.N.)

ÇAPRAZ UZLAŞTIRICI AKIŞLAR

Bedenin faaliyet ilkesi

Sol ve Sağ Çapraz Uzlaştırıcı Akışlar, Üçlü Akış'a dahil olmamakla birlikte onunla aralarındaki güçlü ilişki nedeniyle göz ardı edilemeyecek kadar önemlidirler. Sol ve Sağ Çapraz Uzlaştırıcı Akışlar, kendi taraflarındaki omuzlardan yola çıkar, bedenin her iki yanını arkadan öne, bir yandan diğerine ve yukarıdan aşağıya doğru kat ederek karşıt taraflarındaki dizlerde son bulurlar. İşlevleri, Sağ ve Sol Gözetmen Akışları hem birbirleri ile hem de Merkezi Ana Akış ile uyumlamaktır.

Uzlaştırıcı Akışlar, bedenimizdeki bütün diğer akışların Merkezi Ana Akış ile kesişmesini ve canlandırıcı yaşam enerjisini Kaynak'tan almalarını sağlarlar. Bedenimizin bir tarafı aşırı gerginleştiğinde bundan öbür tarafın da etkilenmesi kaçınılmazdır. Uzlaştırıcı Akışların bir görevi de bedeninin iki yanının bozulan dengesini yeniden kurmaktır. Bu önemli işlevleri nedeniyle, Uzlaştırıcı Akışları açık tutmak hayati bir önem taşır.

PROJE 3: UZLAŞTIRICI AKIŞLARI DENGELEMEK

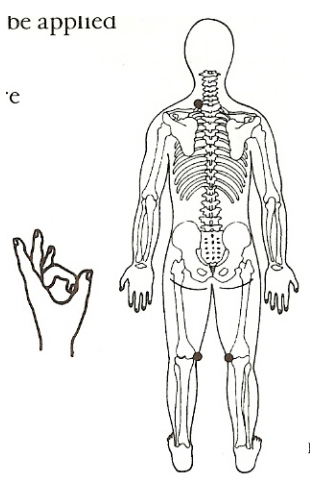
İşte size Uzlaştırıcı Akışları uyumlayıp dengeleyecek ve yorgunluğunuzu, bedensel gerginliklerinizi ve duygusal streslerinizi hafifletecek ikili bir proje. Vücudunuzun sağ ya da sol yanlarından birinde özellikle bir gerginlik hissederseniz, bu uygulamalardan durumunuza uygun olanı gerçekleştirmeniz yeterlidir. Çalışmanızı gün içerisinde ne zaman isterseniz yapabilirsiniz.

Bedenin sol tarafının enerji ihtiyacı için (Şekil 3.6):

1. Sol elinizin başparmağını, sol yüzük parmağınızın üstüne getirin. Yani başparmağınız ile yüzük parmağınızı içe doğru kıvırarak bir daire oluşturun, başparmağınızın üst boğumu yüzük parmağınızın tırnağının üzerine gelsin. (Bu mudra, göğüs kafesinizi rahatlatır.)

2. Sağ elinizi sol omuzunuzun boynunuzla birleştiği bölgeye koyun. (Bu yükselen enerjiyi canlandırır.)

3. Dizlerinizi, iç kısımları birbirlerine değecek biçimde kavuşturun. Ayaklar yan yana olabilir ya da ayrı durabilirler, nasıl rahat ediyorsanız öyle yapın. (Bu alçalan enerjiyi canlandırır.)



ŞEKİL 3.6

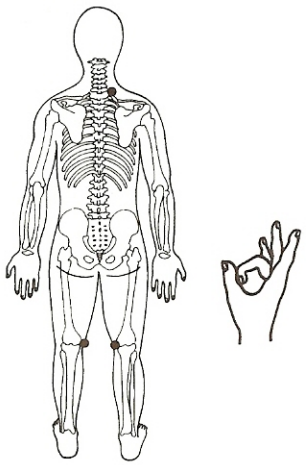
Bedenin sağ tarafının enerji ihtiyacı için (Şekil 3.7):

1. Sağ elinizin başparmağını, sağ yüzük parmağınızın üstüne getirin. Yani başparmağınız ile yüzük parmağınızı içe doğru kıvırarak bir daire oluşturun, başparmağınızın üst boğumu yüzük parmağınızın tırnağının üzerine gelsin. (Bu mudra, göğüs kafesinizi rahatlatır.)

2. Sol elinizi sağ omzunuzun boynunuzla birleştiği bölgeye koyun. (Bu yükselen enerjiyi canlandırır.)

3. Dizlerinizi, iç kısımları birbirlerine değecek biçimde kavuşturun. Ayaklar yan yana olabilir ya da ayrı durabilirler, nasıl rahat ediyorsanız öyle yapın. (Bu alçalan enerjiyi canlandırır.)

Not: Bu proje Gözetmen Akışları dengeleyip uyumlamak için de kullanılabilir.



ŞEKİL 3.7

"Bedenimdeki sızılar, ateş ve ürpermeler soğuk algınlığına yakalanmakta olduğumun tipik belirtileriydi. Yatağa düşmeden kurtulup kurtulamayacağımı görmek için, Uzlaştırıcıların hızlı kendine yardım uygulamasını yapmaya karar verdim. Uzlaştırıcı Akışların soğuk algınlığı ve nezlenin altında yatan neden olan omuzlardaki tıkanıklığı temizlediğini biliyordum.

Sol omuzum çok gergindi, bu nedenle Sol Uzlaştırıcı Akış çalışması sırasında onu bir saat kadar tutmaya devam ettim. Sonunda gevşediğinde, ateşim düşmüştü. Gece boyunca huzur içinde deliksiz uyudum. Sabah uyandığımda nezleden eser yoktu".

Üçlü Akış'ın önemini vurgulamak için, gelin onu bir kere daha ırmaklardan oluşan bir sistem olarak canlandıralım gözümüzde. Merkezi Ana Akış, en güçlü ve en önemli olanı, çünkü Kaynak tarafından doğrudan besleniyor. Sol ve Sağ Gözetmenler, onun en büyük kollarını oluşturuyor,

ondan aldıkları suyu/enerjiyi civarlarındaki bölgelere taşıyorlar. Yani, Merkezi Ana Akış'ı açık tutarsak, onun iki ana kolu da akışlarını özgürce sürdürecek enerjiyi temin ediyorlar.

Bu iki büyük kol bollukla akarlarsa, başka önemli işlevlere sahip bazı konuklarını da besleyebiliyor, onlara bereket götürebiliyorlar. Evet, çünkü Gözetmen Akışlar, güzergahlarının üzerinde bulunan yirmi altı tane *enerji güvenlik kilidi*ne ev sahipliği yapıyorlar. Bir sonraki bölümde inceleyeceğimiz enerji güvenlik kilitlerini küçük birer baraj, birer su bendi olarak düşünebilirsiniz. Enerji nehirlerimizden biri tıkandığında, taşan fazla enerji havuzlarda birikmeye başlar. Yirmi altı enerji güvenlik kilidi bize tıkanıklıkları temizleyerek biriken enerjiyi tekrar sisteme kazandırma olanağını verir, enerjinin yeniden varlığımızın içinde engelsiz akmasını sağlar.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ENERJİ GÜVENLİK KİLİTLERİ (1-15)

Sayılar niteliklerdir, nicelikler değil.

Önceki bölümlerde gördüğümüz gibi, sağlığımız ve uyumumuz yaşam enerjisinin varlığımızın içinden serbestçe ve düzenli bir biçimde geçişine bağlıdır. Bu çerçevede, önce enerjinin kendisini içimizde tezahür ettirme aşamalarına (derinlikler), sonra da onun bedenimizde izlediği ana yollara (Üçlü Akış) odaklandık. Bu kavramlar Jin Shin Jyutsu'nun temel kavramlarıdır. Onları kavrayarak kazanacağımız farkındalık sağlığımızı ve mutluluğumuzu korumak için vazgeçilmezdir.

Bazen fazla enerji, içimizde belirli bölgelerde tıkanır. Bu enerjiyi enerji güvenlik kilidi adı verilen yirmi altı noktayı kullanarak kolayca serbest bırakabiliriz. Enerji güvenlik kilitleri aynı zamanda 'krallığın anahtarları' olarak da adlandırılırlar çünkü beden, zihin ve ruhun birliğinden doğan krallığı besleyen yaşam enerjisinin kilitlerini açma özellikleri vardır. Enerji güvenlik kilitleri açık olduğunda, yaşam enerjisi varlığımızın içinde telaşsızca akar. Ancak, günlük koşturmaca içinde kendimizi zihinsel, duygusal ya da fiziksel olarak suistimal edersek 'frenlerimiz' devreye girer, enerji güvenlik kilidi sistemimiz harekete geçer. Yani enerji güvenlik kilitleri, sistemimizin hangi parçalarının aşırı yüklendiğini bize haber veren erken uyarı düzenekleri gibi çalışır. Dostça yapılan uyarıya kulak verir, onu önemsersek anında önlem alabilir ve olası bir rahatsızlığın, daha da ötesi yaklaşan bir felaketin önüne geçebiliriz. Enerji güvenlik kilidi kavramını hayatımıza sokarak, hastalıkların nedenlerini kökünden ortadan kaldırabiliriz. Sağlıklı kalmak elimizdedir. Çünkü uyum ve dengemiz sadece ellerimiz ile yapacağımız uygulamalarla belirli enerji güvenlik kilitlerini açık tutmamıza bağlıdır.

Yirmi altı enerji güvenlik kilidi (EGK) vücudun her iki yanında çift sıra halinde bulunur, yani bedenimizin sol tarafında yirmi altı, sağ tarafında yirmi altı enerji güvenlik kilidi vardır. Yirmi altılık her dizi diğerine simetrik olarak konumlanmıştır (Şekil 4.1). Bu durum, geçen bölümde ele aldığımız Gözetmen Akışların simetrik konumlarına sıkı sıkıya bağlıdır. Çünkü, yirmi altı enerji güvenlik kilidinin tamamı, Gözetmen Akışların üzerinde yer alırlar.

Gözetmen Akışları incelerken, onların bir görevlerinin de bedenin beş farklı derinliğine yaşam enerjisini taşımak olduğunu görmüştük. Bütün EGK'ler söz konusu akışların üzerinde olduğuna göre, bundan her derinliğin kendi EGK gruplarını içlerinde barındırdıkları sonucunu kolayca çıkartabiliriz. Derinlikler ile enerji güvenlik kilitleri arasındaki ilişkiler hakkındaki farkındalığınız arttıkça, bütünlük duygunuzu yeniden kazanma ve bedeninizin farklı parçaları arasındaki bağlantıları kavrama yolunda hızla ilerleyeceksiniz. Bu ilişkileri daha yakından tanımak hastalıklara yaklaşımınız konusunda size giderek artan çok yönlü bir esneklik ve yaratıcılık kazandıracak.

Kolayca hatırlayacağımız gibi, beş derinliğin her biri beden, zihin ve ruhu kapsayan bir dizi işlevden sorumluydu. Ellerimizi kullanarak bu derinlikleri nasıl dengeleyeceğimizi de görmüştük. Şimdi de belirli bir enerji güvenlik kilidini açmanın aynı zamanda onun ilgili olduğu derinliği dengede tutmamıza yardımcı olduğunu göreceğiz. Çünkü her bir EGK ilintili olduğu

derinliği desteklemektedir. Bunun tersi de geçerlidir. Belirli bir derinliği dengelediğimizde, onunla bağlantıda olan enerji güvenlik kilitlerinin daha sağlıklı çalışmasını sağlarız. Derinlikler ve enerji güvenlik kilitleri aralarındaki bağlantılara göre aşağıdaki gibi gruplanabilir:

- Birinci derinlik, 1'den 4'e kadar olan enerji güvenlik kilitleri ile bağlantılıdır.
- İkinci derinlik 5'ten 15'e kadar olan enerji güvenlik kilitleri ile bağlantılıdır.
- Üçüncü derinlik 16'dan 22'ye kadar olan enerji güvenlik kilitleri ile bağlantılıdır.
- Dördüncü derinlik 23. enerji güvenlik kilidi ile bağlantılıdır.
- Beşinci derinlik 24'ten 26'ya kadar olan enerji güvenlik kilitleri ile bağlantılıdır.
- Altıncı derinlik hepsini içermektedir. Bu da onun bütün varlığımızın dengeleyicisi olduğu anlamına gelmektedir.

İzleyen sayfalarda yirmi altı enerji güvenlik kilidini bağlantıda oldukları derinlikler bağlamında peş peşe ele alacağız. İçinde bulunduğumuz bölüm, birinci ve ikinci derinliklerin içerdiği 1'den 15'e kadar olan enerji güvenlik kilitleri ile son bulacak.

Bu toplu bakışta, her bir enerji güvenlik kilidinin (EGK) yeri ve evrensel anlamına değineceğiz öncelikle. Ayrıca, bir EGK'nin bloke olması halinde ortaya çıkabilecek bedensel rahatsızlıkların ve zihinsel-duygusal dengesizliklerin neler olabileceğini öğreneceğiz. Tıkanan EGK'lerin yeniden nasıl açılacağını uygulamalı olarak göreceğiz. Bir EGK'ye ellerimizle enerji aktarırken, daha önce kullandığımız ana ilkelere bağlı kalacağız. Yani EGK'nin bulunduğu bölgeye bize en kolay gelen şekilde dokunacak ve birkaç dakika süreyle ya da düzenli bir nabız atışı alıncaya elimizi orada tutacağız. Tam doğru yere mi dokunuyoruz diye kaygılanmamıza hiç gerek yok. Her EGK'nin etrafında yaklaşık dokuz santim yarıçapında bir 'duyarlı' alan vardır. Zamanla farkındalığı gelişen biri doğru noktayı tam 12'den vurmayı öğrenebilir ama bu zorunlu değildir. Aşağıdaki listeyi ise, belirli özel gereksinimler için başvurulabilecek uygun EGK'yi seçmenizi kolaylaştırmak amacıyla hazırladık.

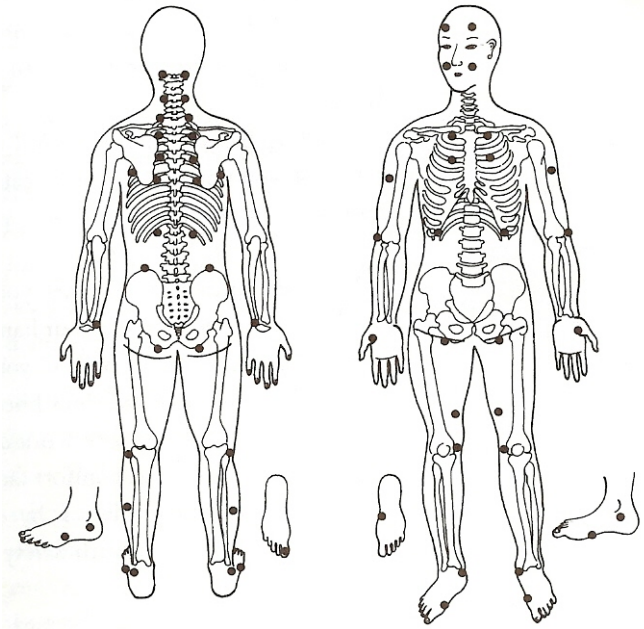
ENERJİ GÜVENLİK KİLİTLERİ LİSTESİ

Bunun için	**Bu EGK'yi kullanın**
Ateş	3
Ayak	9,15
Ayak bileği	9,15,17
Bacak	2,9,11,15
Baş	1,7,16,18
Baş dönmesi	21
Batın	1,15,23
Bel	2,6,9,19
Beyin	23
Boğaz	3,4,10
Boşaltım	8,16
Boyun	11,12,13,16
Denge	6,20
Duygusal denge	12,22,23,24

Diz	10,15
Düşkünlük, titreme	24,26
El bileği	9,11
Göğüs	6,9,10,13
Göz	4,20
Hezeyan	7
İştah	13
Kalça	6,9,11,14
Kalp	10,15,17
Kan dolaşımı	10,23
Karın	1, 15, 23
K aslar	8,16
Kilo	21
Kol	9,11,12
Kulak	5,20
Meme	17,19
Omuz	10,11,13
Pelvis	3,8
Sindirim	2,5,7,19
Sinir sistemi	17
Soğuk algınlığı	3
Solunum	1,2,3
Şişkinlik, gaz	1,15,17
Tiroid	14
Uykusuzluk	4,18
Üreme	8,13,16,17
Zihinsel berraklık	7,20,21,25

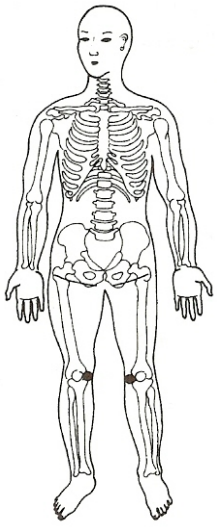
Her ne kadar onları tek tek ele aldığımız kısımlarda açıklayıcı şemalar bulunsa da, bir EGK'nin yerini saptamakta zorluk çekerseniz hepsine toplu olarak yer verdiğimiz aşağıdaki çizime (Şekil 4.1) baş vurabilirsiniz. Kendi üzerinizde çalışırken göreceksiniz ki, bazı EGK'ler sırt bölgenizde ya da kendi kendinize ulaşmanızın zor olduğu yerlerde kalabiliyor. Bu sorunu çözmek için çalışmalar yapan Jiro Murai, bedeninizin daha kolay ulaşılabilir bölgelerinde aynı işlevi üstlenen farklı noktalar bulmuştur. Yani hepimiz, fazla zorlanmadan kendi EGK'lerimizin tümünü açabiliriz.

İzleyen sayfalarda karşılaşacağınız çalışmalarının çoğunda, iki farklı EGK'ye aynı anda enerji aktarıldığını göreceksiniz. Ellerinizi üstüne koyduklarınızdan biri açmak istediğiniz enerji güvenlik kilidi olacak, diğeri ise kilitlenen enerjiyi tahliye etmenize olanak sağlayacak çıkış kapısı rolünü üstlenecek.



ŞEKİL 4.1

BİRİNCİ DERİNLİK EGK'LERİ (1-4)



ENERJİ GÜVENLİK KİLİDİ 1: İLLET KOVUCU*

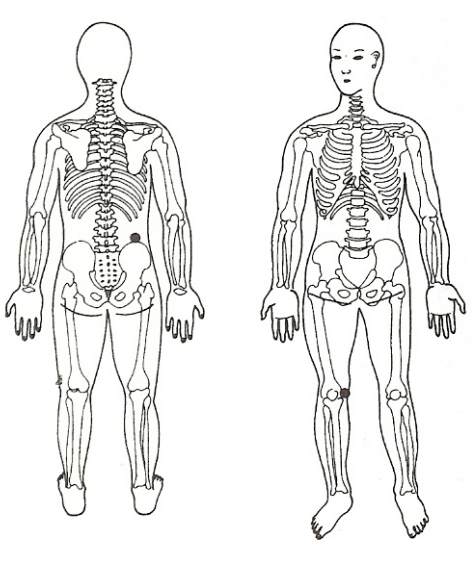
Enerji Güvenlik Kilidi 1 dizlerin iç yanlarında, uyluk ile kaval kemiklerinin bir araya gelip küçük bir çıkıntı yaptıkları noktada bulunur (Şekil 4.2). EGK 1, vücudun ön tarafından aşağıya inen 'alçalan enerji' ile vücudun arkasından yukarıya çıkan 'yükselen enerji' nin kesişim noktasıdır. Bu nedenle, bedeni saç diplerinden ayak parmaklarına kadar dengeleme özelliğine sahiptir. EGK 1, 'en uç yükseklikler ile en uç derinlikleri bir araya getiren, illet kovucu" olarak anılır.

Enerji Güvenlik Kilidi 1'i açmak, karın bölgesindeki hemen tüm gerginliklerin, özellikle de şişkinlik ve bulantı gibi rahatsızların giderilmesine yardımcı olur. Baş ağrılarının iyileştirilmesinde de etkili olan EGK 1, aynı zamanda daha derin ve rahat solumayı sağlar.

ŞEKİL 4.2 Elinizin dilerseniz ayasını veya tersini, arzu ederseniz bir ya da birkaç parmağını kullanarak kendinizin ya da bir başkasının EGK 1'ine enerji aktararak onu açabilirsiniz. Her iki dizinizin iç bölümlerine dokunmaya başladıktan birkaç dakika sonra sorunun yavaş yavaş çözülmeye başladığını hissedeceksiniz.

*İngilizce özgün metinde, prime mover ifadesi kullanılmıştır. Bire bir çevirisi, bu enerji güvenlik kilidinin en önemli özelliği olan, vücuda yabancı her hangi bir şeyin dışarı atılmasını sağlama niteliğini tam olarak ifade etmemektedir. Hem kişisel deneyimlerimize hem de izleyen sayfada

bulacağınız EGK 1 ile ilgili tanıklığa dayanarak, 'illet kovucu' ifadesinin daha uygun olacağı kanısına vardık. (Ç.N.)



ŞEKİL 4.3

Dilerseniz EGK 1'i aşağıda göreceğiniz gibi, EGK 2'nin yardımıyla da temizleyebilirsiniz:

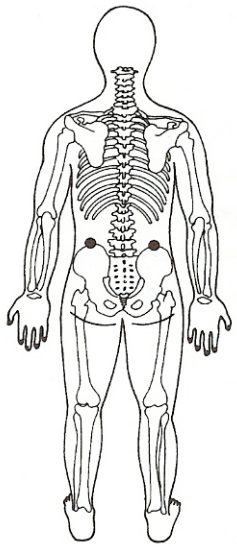
1. Sol elinizi sağ dizinizin içine, EGK 1'in üzerine ve sağ elinizi sağ kalça kemiğinizin üst ucuna, EGK 2'nin üzerine yerleştirin (Şekil 4.3). **Hatırlatma**: Bu ve bundan sonraki bütün uygulamaların her adımında nabız atışı alıncaya kadar ya da birkaç dakika süreyle bu konumu koruyun.
2. Sağ elinizi sol dizinizin içine, EGK 1'in üzerine ve sol elinizi sol kalça kemiğinizin üst ucuna, EGK 2'nin üzerine yerleştirin.

"Kahlua Körfezi'nde çok güzel bir evde kalıyordum. Günlük yüzme keyfim için okyanus kıyısına bir an önce ulaşmaya can atıyordum. Gece büyük bir fırtına olmuştu, plaja vardığımda su gözüme her zamankinden farklı göründü. Deniz bulanıktı, her zamanki kristal berrağı türkuaz renginden eser yoktu. Tutkulu bir yüzme sevdalısı olduğumdan, etrafta kimsenin bulunmamasına aldırmadım, kendimi suya attım.

Elli metre kadar yüzdüm yüzmedim, vücudumdan yakıcı bir elektrik akımı geçtiğini hissettim. Uyuşmaya başladım ve tabii paniğe kapıldım. Kendimi nasıl sahile attığımı hatırlamıyorum. Vücuduma devasa bir deniz anası sarılmıştı. Uzun dokungaçları yüzüme, boynuma, göğsüme, belime ve kalçalarıma dolanmış durumdaydı. Yapışkan sıvısını üzerimden temizlemek için her yerimi kumla ovalıyordum ki, birden kalbim deli gibi atmaya başladı. Soluğum kesiliyor, denetleyemediğim bir titremeyle sarsılıyordum. 'Ölüyorum galiba' diye düşündüm. Sonra kumların üzerine uzandım ve kollarım çapraz gelecek şekilde birincilerimi (EGK 1'i kastediyor) yakaladım. Bana bir ömür gibi gelen bir süre boyunca tutmaya devam ettim onları.

Hatırladığım tek şey, Mary'nin onlar hakkında kullandığı 'illet kovucu' ifadesiydi ve her neyse bu, onu vücudumdan bir an önce defetmem gerektiğini hissediyordum. 20 dakika kadar öylece kaldım. Yavaş yavaş içimde kopan fırtınanın dinmeye başladığını fark ettim, az sonra artık yürüyebilecek duruma gelmiştim. Eve ulaştığımda arkadaşlarım beni kutladılar. Adeta kırbaçlanmış gibiydim, tabii beni hastaneye götürmek istediler. Oysa ben yatağıma uzanmayı tercih ettim, Jin Shin Jyutsu kendi kendine yardım uygulamalarıma devam ettim. Ertesi gün, çok daha iyi hissediyordum kendimi".

ENERJİ GÜVENLİK KİLİDİ 2: BİLGELİK

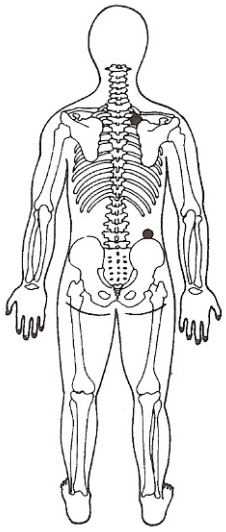


ŞEKİL 4.4

Enerji Güvenlik Kilidi 2, alt bel bölgesinde, leğen kemiğinin sol ve sağ arka üst uçlarında yer alır (Şekil 4.4). EGK 2, tüm canlı varlıkların yaşama gücü ve içsel bilgeliği ile ilintilidir. EGK 2'miz açık olduğunda, yaşamın içsel bilgeliği ve özgün amacı ile bağlantı içinde oluruz.

Enerji Güvenlik Kilidi 2, aynı zamanda her türlü bel şikayetinin giderilmesinde kullanılabilir. Sindirimi ve solunumu rahatlatır. Bacaklardaki gerginliği ve gerilimi giderir.

Onları açmak için, ellerinizi kalça kemiklerinizin her iki arka-üst ucuna, sol ve sağ EGK 2'lerin üzerine doğrudan koyun. Aynı amaca ulaşmak için EGK 2 ve EGK 3'ü birlikte, aşağıda tarif edildiği şekilde kullanabilirsiniz:



ŞEKİL 4.5

1. Sol elinizi sağ omzunuzun boynunuz ile birleştiği bölgeye, Enerji Güvenlik Kilidi 3'ün üzerine ve sağ elinizi sağ kalça kemiğinizin arka-üst ucuna, Enerji Güvenlik Kilidi 2'nin üzerine koyun (Şekil 4.5)

2. Sağ elinizi sol omzunuzun boynunuz ile birleştiği bölgeye, Enerji Güvenlik Kilidi 3'ün üzerine ve sol elinizi sol kalça kemiğinizin arka-üst ucuna, Enerji Güvenlik Kilidi 2'nin üzerine koyun (Şekil 4.5)

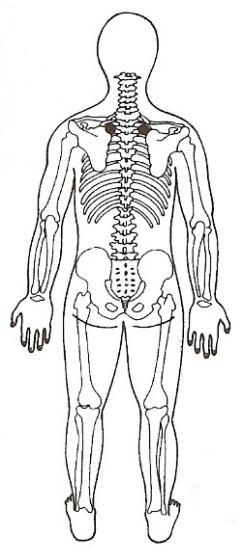
ENERJİ GÜVENLİK KİLİDİ 3: KAPI

Enerji Güvenlik Kilidi 3, sırtın en üst bölümünde, kürek kemiklerinin iç-üst uçlarında, omurganın sol ve sağ yanlarında bulunur (Şekil 4.6). EGK 3, bir kapı gibi görev yapar. Açılırken dışarıya gerilimleri atar, kapanırken içeriye taze enerjiyi çeker.

Enerji Güvenlik Kilidi 3'ü açmak solunumu rahatlatırken ateş, soğuk algınlığı ve boğaz ağrısına iyi gelir. Vücudun doğal antibiyotiklerinin salgılanmasını sağlayarak bağışıklık sistemini destekler. Pelvis bölgesindeki gerilimin giderilmesinde de etkilidir. Onu açmak için, sol elinizi

sağ, sağ elinizi de sol EGK 3'ün üzerine yerleştirin ve şikayetlerinizin hızla hafiflediğini gözleyin.

EGK 3'ü, EGK 15 ile birlikte yapacağınız aşağıdaki uygulama ile de açabilirsiniz:

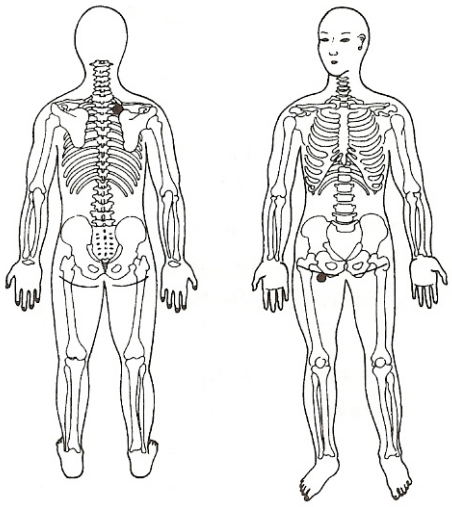


1. Sol elinizi sağ omzunuzun arkasına, Enerji Güvenlik Kilidi 3'ün üzerine ve sağ elinizi sağ kasığınıza, Enerji Güvenlik Kilidi 15'in üzerine koyun (Şekil 4.7)

2. Sağ elinizi sol omzunuzun arkasına, Enerji Güvenlik Kilidi 3'ün üzerine ve sol elinizi sol kasığınıza, Enerji Güvenlik Kilidi 15'in üzerine koyun (Şekil 4.7)

ŞEKİL 4.6

"Salt Lake City'den Güney Dakota'ya yaptığım bir uçuşta, kucağında altı aylık bebeği olan genç bir anne yakınımda oturuyordu. Anne gözle görülür bir şekilde sıkıntılıydı çünkü bebeğinin ateşi 40.5 dereceye yükselmişti. Kadının verdiği iki doz bebek aspirini de çocuğun ateşini düşürmekte etkisiz kalmıştı.



ŞEKİL 4.7

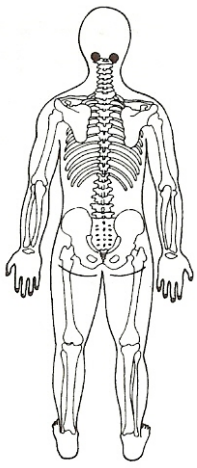
Anne o kadar paniğe kapıldı ki, pilotlar Wyoming'e acil iniş yapmaya karar verdi. Bu arada hostesler uçakta çocuğa her hangi bir şekilde yardımcı olabilecek kimse olup olmadığını araştırmaya başladılar. Çocuğun yanına gittim ve vücudun doğal antibiyotiğini harekete

geçirdiğini, ateşi düşürmeye yardımcı olduğunu hatırlayarak üçüncülerine (EGK 3'ü kastediyor) enerji vermeye başladım. Yirmi dakika kadar sonra uçak Wyoming'i indi. İniş sırasında anne bebeğinin ateşine tekrar baktı. Derecenin 38.8'i gösterdiğini görünce çok rahatladı. Çocuğun ateşi neredeyse üç derece düşmüştü".

ENERJİ GÜVENLİK KİLİDİ 4: PENCERE

Enerji Güvenlik Kilidi 4, kafatasının arka alt kısmında, beynin görme merkezinin olduğu bölgenin sol ve sağ taraflarında bulunur (Şekil 4.8). Pencere ismiyle anılır çünkü bilgi ışığının ve yaşam soluğunun içimize kabul edildiği yerdir.

Enerji Güvenlik Kilidi 4 gözdeki ve boğazdaki dengesizlikleri gidermekte etkilidir. Onu gözlerdeki zaafiyetleri, boğaz ağrılarını ve kurumalarını düzeltmek için olduğu gibi, kendinizin ya da bir başkasının uykusuzluk sorununu çözmek için de kullanabilirsiniz.



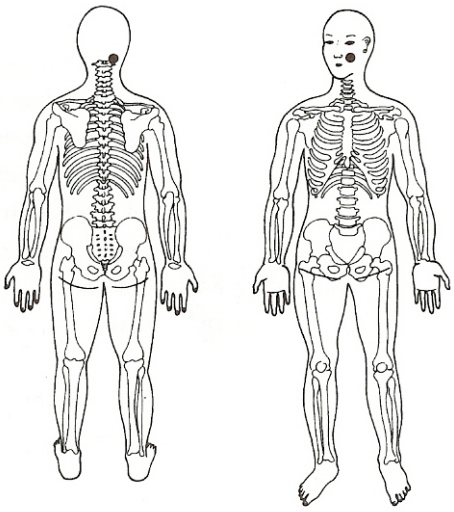
ŞEKİL 4.8

Enerji Güvenlik Kilidi 4'ü dengelemek için, ellerinizi sol ve sağ EGK 4'lerin üzerine koymanız yeterlidir. Dilerseniz onları EGK 21 ile birlikte kullanarak yani bir elinizi elmacık kemiğinizin üzerine yerleştirerek aşağıdaki biçimde de açabilirsiniz:

1. Sol elinizi kafatasınızın sağ arka-alt bölümüne, Enerji Güvenlik Kilidi 4'ün üzerine ve sağ elinizi sol elmacık kemiğinize, Enerji Güvenlik Kilidi 21'in üzerine koyun (Şekil 4.9).
2. Sağ elinizi kafatasınızın sol arka-alt bölümüne, Enerji Güvenlik Kilidi 4'ün üzerine ve sol elinizi sağ elmacık kemiğinize, Enerji Güvenlik Kilidi 21'in üzerine koyun.

"Genç bir kadına şifa verirken, göz bebeklerinin aşırı ölçüde büyümüş olduklarını fark ettim. Bana sürekli ilerleyen genetik bir göz hastalığı olduğunu, merkezi görüşünü neredeyse tamamen kaybettiğini, sadece çevresel görüşüne kaldığını söyledi ve ekledi: "Bunun tedavisi yok, bana hiçbir şey yardım edemez".

Hiçbir yorum yapmadım, sadece dördüncülerini tuttum ve genç kadına da fırsat buldukça onları tutmasını söyledim. Birkaç hafta sonra onu yeniden gördüm. "Sana bir şey söyleyeceğim" dedi,"aslında söylemeye korkuyordum, büyüsü bozulur onu kaybederim diye çekiniyordum, ama evet, görmeye başladım yeniden. Hergün daha iyi görüyorum".

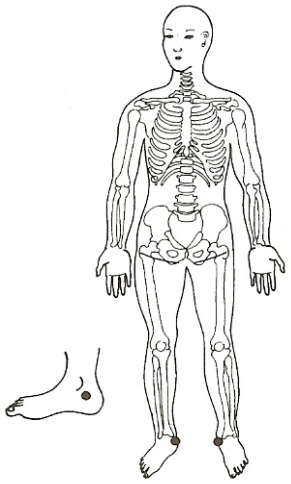


ŞEKİL 4.9

Daha önce hiç görmediği ayrıntıları sayıp dökmeye başladı, herşeyi yepyeni gözlerle uzun uzun inceleyebilmesi için erkek arkadaşının onu şehir turlarına çıkardığını anlatmaya koyuldu. Alis Harikalar Diyarında'yı yaşıyordu sanki. Verdiğin bu armağan için teşekkürler Jin Shin Jyutsu".

İKİNCİ DERİNLİK EGK'LERİ (5-15)

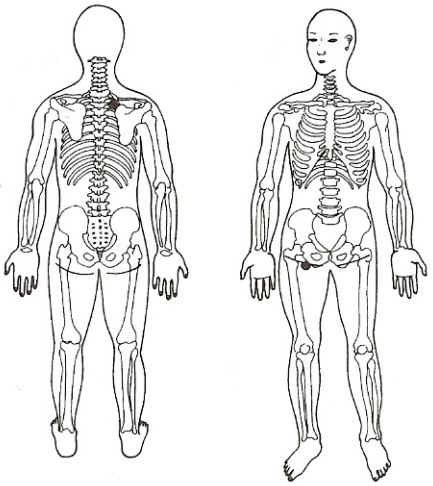
ENERJİ GÜVENLİK KİLİDİ 5: YENİLENME



Her iki ayak bileğinin iç taraflarında, bilek kemiği ile topuk arasında kalan bölgede yer alan Enerji Güvenlik Kilidi 5, geçmişi bırakma ve yeniyi kucaklama yeteneğimizi artırır (Şekil 4.10). Bu nedenle, yenilenme ve yeniden doğuş ile ilişkilendirilir. EGK 5 açıkken, bizi geçmişe tutsak eden her şeyden özgür hissederiz kendimizi. Korku en büyük tutsaklık olduğundan, korku hissettiğimiz her zaman EGK 5'e sık sık dengelenmelidir.

EGK 5, aynı zamanda sindirim ve işitme sorunlarında da kullanılabilir.

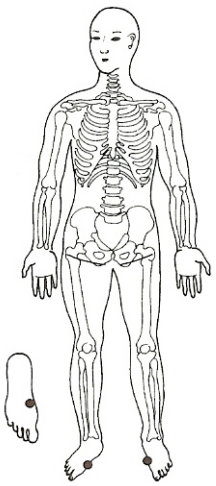
EGK 5'leri dengelemek için ellerinizi ayak bileklerinizin içlerine yerleştirin. Eğer bu pozisyon sizi çok zorluyorsa, ŞEKİL 4.10 ellerinizi sol ve sağ kasıklarınıza, EGK 15'lerin üzerlerine koymak da aynı işi görecektir. EGK 15'i, EGK 3 ile birlikte aşağıda tarif edildiği biçimde kullanmak ise, EGK 5'leri açmak için başvurulabilecek bir diğer yoldur:



1. Sağ elinizi sağ kasığınıza, EGK 15 üzerine ve sol elinizi sağ omzunuza, EGK 3'ün üzerine koyun (Şekil 4.11).
2. Sol elinizi sol kasığınıza, EGK 15 üzerine ve sağ elinizi sol omzunuza, EGK 3'ün üzerine koyun.

ŞEKİL 4.11

ENERJİ GÜVENLİK KİLİDİ 6: DENGE VE AYRIM



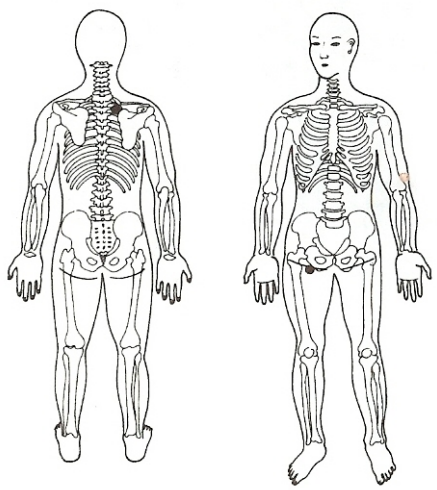
Enerji Güvenlik Kilidi 6, fiziksel denge ile olduğu kadar evrensel ile dünyasal gerçeklikler arasındaki ayrımları dengeleme yetisi ile de ilgilidir. Her iki ayağın taraklarının bitiminde, tabanın iç tarafındaki başparmağın ucu ile topuğun sonu arasında kalan mesafenin yaklaşık ortalarında bulunur (Şekil 4.12). Ayak kemerleri (tarakları), yeryüzünde dengemizi koruyabilmemizi sağlayan oluşumlardır. Simgesel düzeyde ise fiziksel işlevlerine benzer bir şekilde, evrensel esin ile dünyevi pratiğimiz arasında bir denge kurmamıza yardım ederler.

Enerji Güvenlik Kilidi 6; göğüs kafesindeki, kalçalar ve bacaklardaki, beldeki gerilimleri gidermekte etkilidir. Aynı zamanda, hem fiziksel hem duygusal hem de ruhsal dengenin sağlanmasına yardımcı olurlar.

EGK 6'ları açmak için ellerinizi ayak tabanlarınızın tarif edilen bölgesine, sol

ŞEKİL 4.12

ve sağ EGK 6'ların üzerine koyun. EGK 5 gibi EGK 6 da EGK 15 ve EGK 3 birlikte kullanılarak açılabilirler. EGK 5'te yaptığımız son uygulama da hiçbir değişiklik yapmadan aynı amaçla aynen tekrarlanabilir:



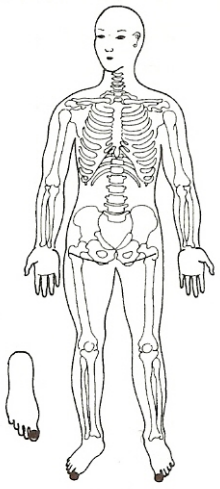
ŞEKİL 4.13

1. Sağ elinizi sağ kasığınıza, EGK 15 üzerine ve sol elinizi sağ omzunuza, EGK 3'ün üzerine koyun (Şekil 4.13).

2. Sol elinizi sol kasığınıza, EGK 15 üzerine ve sağ elinizi sol omzunuza, EGK 3'ün üzerine koyun.

ENERJİ GÜVENLİK KİLİDİ 7: ZAFER

Enerji Güvenlik Kilidi 7, ayak başparmaklarının ucunda, birinci boğumun altında bulunur (Şekil 4.14). Geleneksel olarak EGK 7 kişisel gelişimle ve ruhsal bir döngünün başarıyla tamamlanması ile ilişkilendirilir. Bu nedenle 'zafer' ismiyle de anılır.

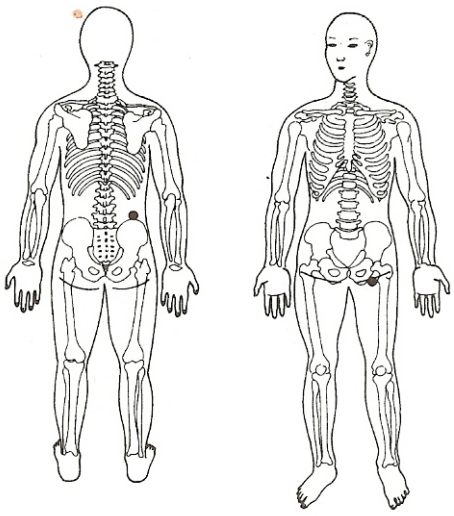


ŞEKİL 4.14

Vücudun en alt ucunda olduğu için, vücudun en üst bölgeleri ile bağlantılıdır. Bundan da anlaşılabileceği gibi, zihni rahatlatmak ve sakinleştirmek için en uygun Enerji Güvenlik Kilididir. Baş ağrılarını gidermekte olduğu kadar, kasılma ve çırpınma nöbetlerini (konvülsiyon) çözmekte de etkilidir. EGK 7 aynı zamanda, sindirimi düzenlemek için de kullanılabilir.

EGK 7'leri açmak için, ellerinizle sol ve sağ ayak başparmaklarınızın birinci boğumlarının altını tutun. Eğer bu size zor geliyorsa, EGK 7'leri kasığınızda yer alan EGK 15 ve kalça kemiğinizin arkasında bulunan EGK 2 ile birlikte dengeleyerek de açabilirsiniz:

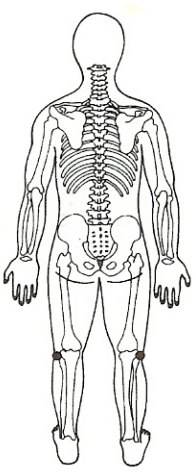
1. Sol elinizi sol kasığınıza, EGK 15'in üzerine ve sağ elinizi sağ kalça kemiğinizin arka-üst ucuna, EGK 2'nin üzerine koyun (Şekil 4.15). **Hatırlatma**: Ellerinizin avuçlarını, parmaklarını ya da tersini kullanabilirsiniz.
2. Sağ elinizi sağ kasığınıza, EGK 15'in üzerine ve sol elinizi sol kalça kemiğinizin arka-üst ucuna, EGK 2'nin üzerine koyun.



ŞEKİL 4.15

"Sara nöbetleri geçirmeye başlayalı on sekiz yıl olmuştu. Son derece şiddetli olan bu nöbetler beni çoğunlukla uykumda yakalıyordu. Nöbet geldikten saniyeler sonra uyanıyordum. Jin Shin Jyutsu sınıfında, yedincilerimi(EGK 7'ler) tutmanın nöbetlere neden olan enerji blokajını ortadan kaldırabileceğini öğrendim.

Müthiş stresli geçen bir haftadan sonra, bir gün sabaha karşı nöbetin yaklaştığını hissederek uyandım. Çabucak ayak başparmaklarımı tuttum ve bekledim. Zaman geçmek bilmiyordu. Kasılmalar başladığında ayak başparmaklarımı, tırnaklarım beyazlaşıncaya kadar sıktım. Böylece kasılma ve titremeler sırasında onları bırakmamayı başardım. Sarsılmaların hızla yatıştığını gördüm şaşırarak, her zamanki şiddetlerine ulaşmadan dindiler ve önceki nöbetlerin aksine bilincimi kaybetmemeyi başardım.



ŞEKİL 4.16

Ayak başparmaklarımı tutmaya devam ederek bir süre daha yatakta kaldım. Nöbetin geçtiğinden emin olunca kalkıp kendime bir kahve koydum. Bu, yıllardan sonra bedenimin kontrolünü yeniden ele aldığım ilk deneyimdi. Jin Shin Jyutsu'nun bu kadar kolay ve bu kadar hızla işe yaraması beni hayretler içinde bırakmıştı".

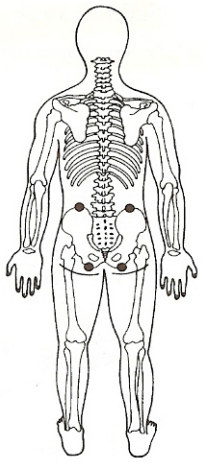
ENERJİ GÜVENLİK KİLİDİ 8: RİTİM, GÜÇ VE HUZUR

Enerji Güvenlik Kilidi 8, dizlerin arka çizgisinin dış yanlarında bulunur. EGK 8 açık olduğunda evrenin ritmi, gücü ve huzurunun yarattığı ton ile daha iyi akort oluruz.

Enerji Güvenlik Kilidi 8, boşaltım ve üreme fonksiyonlarını destekler. Aynı zamanda, kaslardaki gerginliklerin giderilmesine, rektum ve pelvis bölgesinde oluşan sorunların iyileştirilmesine de yardımcı olur.

EGK 8'leri açmak için rahat bir koltukta oturun ya da uzanın ve dizlerinizi göğsünüze doğru kaldırarak sol ve sağ EGK 8' lerinize elleriniz ile dokunun. Eğer dizlerinize ulaşmak size zor geliyorsa, EGK 8'i oturma kemiklerinizin (ischium) ucunda bulunan EGK 25 ile kalça kemiğinizde yer alan EGK 2'yi birlikte kullanarak da dengeleyebilirsiniz:

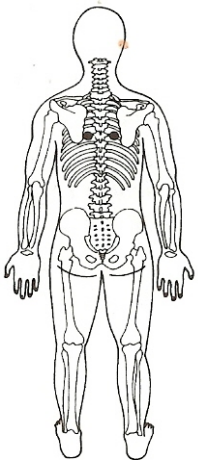
1. Sol elinizi sol kalçanızın alt ucundaki oturma kemiğinize, EGK 25'in üzerine ve sağ elinizi sağ kalça kemiğinizin arka-üst ucuna, EGK 2'nin üzerine koyun (Şekil 4.17).
2. Sağ elinizi sağ kalçanızın alt ucundaki oturma kemiğinize, EGK 25'in üzerine ve sol elinizi sol kalça kemiğinizin arka-üst ucuna, EGK 2'nin üzerine koyun.



ŞEKİL 4.17

ENERJİ GÜVENLİK KİLİDİ 9: DEVRİDAİM

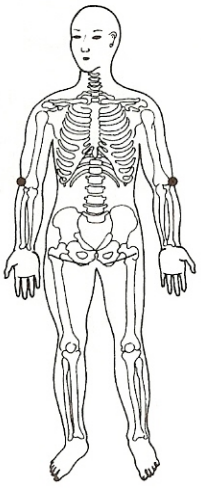
Enerji Güvenlik Kilidi 9 sırtın ortalarında, kürek kemiklerinin alt uçları ile omurga arasında bulunur (Şekil 4.18). Eğer biri geçmişteki hatalarına takılıp kalmışsa, taze bir başlangıç yapmakta güçlük çekiyorsa, ellerinizle enerji aktararak onun EGK 9'larını açabilirsiniz. Çünkü EGK 9, bir döngüyü tamamlayıp yeni bir döngüye başlamak ile ilgilidir. Eski olanı bırakıp yeni olanı kabul etme konusunda bize ilham ve güç verir.



ŞEKİL 4.18

EGK 9 aynı zamanda bedenin alt ve üst bölgelerini bir araya getirir, kollar ve bacakları dengeler, onlara enerji sağlar. EGK 9'ları göğüs bölgesindeki tıkanıklıkları çözmek, kollarda ya da sırttaki şikayetleri gidermek, şişmiş bir ayak bileğini tedavi etmek ya da kalça bölgesindeki rahatsızlıkları iyileştirmek için de kullanabilirsiniz.

Çok az kişi onlara doğrudan ulaşabildiğinden, EGK 9'ları açmak için dirseklerin başparmak tarafındaki dışlarında yer alan EGK 19'u tutun. Onlara enerji verdiğinizde EGK 9'lar da otomatik olarak açılacaktır:



ŞEKİL 4.19

1. EGK 9'ları temizlemek için dirseklerin dış tarafında bulunan EGK 19'ları elleriniz ile tutun (Şekil 4.19)

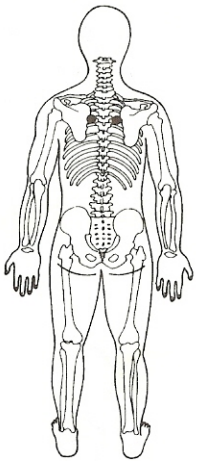
2. Eğer kollarınızı çaprazlamak size zor geliyorsa, önce sağ sonra sağ EGK 19'u tutarak onlara sırayla enerji verebilirsiniz.

"1979'da Mary Burmeister'in sınıfındaki ilk dersimi izleyen günlerde, öğrendiklerimin pratiğini yapabilmek için büyük bir hevesle birçok arkadaşımı deney faresi kadrosundan göreve çağırmıştım. Bunlardan biri de on iki yıldır tanıdığım kırk yaşlarında sağlıklı bir adamdı. Bana

kariyerinden söz ederdi sık sık. İyi kazandıran ve güven veren bir işi vardı ama adamı mutlu etmeye yetmiyordu bu durum. Ayakları işe geri geri gidiyordu ama onun sunduğu konfora alıştığından kariyerinde istediği değişikliği bir türlü yapamıyordu.

Bana geldiğinde kollarındaki ağrıdan kurtulmanın bir yolunu arıyordu. Dokuzlar kolları rahatlatır. Aynı zamanda bir devri bitirip yeni bir devri başlatmayı simgelerler. Her iki yarar da adamın durumuna uygundu. Ben de dokuzlara odaklandım.

İki hafta içerisinde yaptığımız altı tedaviden sonra bir sabah bana geldi, yeni haberleri vardı. Önceki gün, durup dururken gidip patronuna işten ayrılacağını söylemişti. Üstelik bu kararı patronu tarafından gönülden desteklenmişti. Adamcağız da uzun zamandan beri arkadaşımın nasıl olduysa kendini içinde bulduğu bu yanlış işte çalıştığını düşünüyordu".



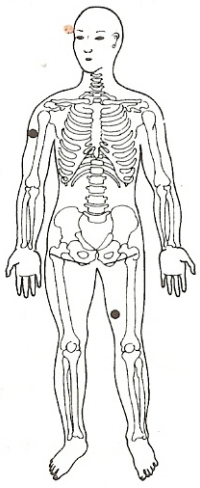
ŞEKİL 4.20

ENERJİ GÜVENLİK KİLİDİ 10: BOLLUK AMBARI

Enerji Güvenlik Kilidi 10, sırtın üst bölgesinde, omurga ile kürek kemiklerinin arasında, kürek kemiklerinin iç kenarının ortalarında bulunur (Şekil 4.20). EGK 10, çözüldüğü zaman sınırsız bir yaşam enerjisi akışını serbest bıraktığından, Jin Shin Jyutsu'da 'bolluk ambarı' olarak görülür.

Enerji Güvenlik Kilidi 10'u açmak aynı zamanda kalbe, dolaşıma, boğaza, ses tellerine, omuzlara ve dizlere iyi gelir. EGK 9 gibi, EGK 10 da göğüs kafesini rahatlatır. EGK 10, özellikle tansiyonu düzenlemek için bire birdir.

EGK 9'lar gibi EGK 10'lara ulaşmak da oldukça zordur. Onlara doğrudan dokunmak yerine, kollarınızı çaprazlayarak sağ elinizle sol üst kolunuzu (aynı zamanda yüksek EGK 19 olarak anılır), sol elinizle sağ üst kolunuzu birkaç dakika süreyle tutun. Kendinizi kucaklamaya benzeyen bu pozisyonda da rahat edemezsiniz, üst kollarınızı çapraz uyluklarınız (yüksek EGK 1'ler olarak da bilinirler) ile birlikte kullanarak EGK 10'u aşağıdaki gibi dengeleyebilirsiniz:



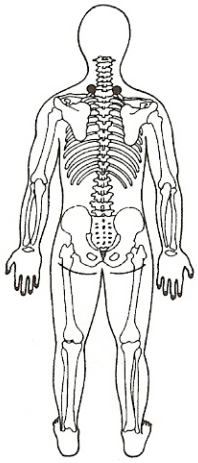
ŞEKİL 4.21

1. Sol elinizi sağ kolunuzun üst bölümündeki yüksek EGK 19'un üzerine ve sağ elinizi sol uyluğunuzdaki yüksek EGK'in üzerine koyun (Şekil 4.21).

2. Sağ elinizi sol kolunuzun üst bölümündeki yüksek EGK 19'un üzerine ve sol elinizi sağ uyluğunuzdaki yüksek EGK'in üzerine koyun.

ENERJİ GÜVENLİK KİLİDİ 11: GEÇMİŞ VE GELECEĞİN YÜKLERİNİ ATMAK

Enerji Güvenlik Kilidi 11, sırtımızın en üst bölümünde, omuzların boyun ile birleştiği bölgede, omurganın her iki yanında bulunur. EGT 11'ler lüzumsuz yüklerimizden kurtulmamıza yardımcı olur.



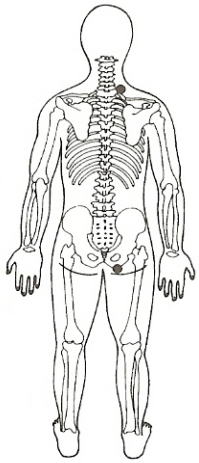
ŞEKİL 4.22

Enerji Güvenlik Kilidi 11'i açmak boynu ve omuzları rahatlatır, bacaklar ve kalçalardaki gerilimleri azaltır. EGK'lerin dengelenmesinden yarar gören diğer bölgeler; kollar, dirsekler, el bilekleri, eller ve parmaklardır.

EGK 11, aynı anda sol elinizi sağ, sağ elinizi sol omuzunuza koyarak açılır. Onu aynı zamanda kaba etlerde bulunan EGK 25 ile birlikte enerji vererek de açabilirsiniz:

1. Sol elinizle sağ omuzunuzda yer alan EGK 11'i ve sağ elinizle sağ kaba etinizin alt ucunda bulunan EGK 25'i tutun (Şekil 4.23)
2. Sağ elinizle sol omuzunuzda yer alan EGK 11'i ve sol elinizle sol kaba etinizin alt ucunda bulunan EGK 25'i tutun.

"Üç yıl kadar önce, yatağa bağımlı yaşayan Laura'ya bakmak için işe alınmıştım. Laura 38 yaşında, göğüs bölgesinden aşağısı tutmayan bir MS (Multiple Sclerosis) hastasıydı. Ona, durumunun daha da kötüye gitmemesi için günde bir kez bacak egzersizleri yaptırıyordum. Bacakları çok gergindi, onları hareket ettirmekte zorlanıyordum. Jin Shin Jyutsu pratisyeni olan bir dostum bana Laura'nın on bir ve on beşlerini nasıl tutmam gerektiğini öğretti. Her iki tarafı da onar dakika tuttuktan sonra Laura'nın bacakları iyice gevşemişti ve onları kolayca kıpırdatabiliyordum. O anda Jin Shin Jyutsu öğrenmeye ve uygulamaya karar verdim. Hala onu daha iyi öğrendikçe, daha çok etkileniyorum".



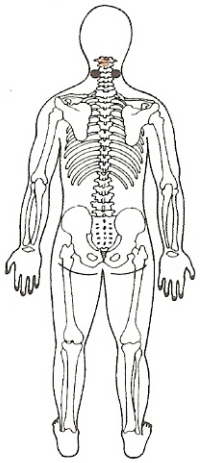
ŞEKİL 4.23

ENERJİ GÜVENLİK KİLİDİ 12: BENİM DEĞİL, BÜTÜNÜN ARZUSU

Enerji Güvenlik Kilidi 12, ense bölgesinde, kafatası ile omuzlar arasında kalan kısımda, boyun omurlarının her iki yanında bulunur (Şekil 4.24). EGK 12'nin psikolojimiz üzerinde önemli bir etkisi vardır çünkü kişisel arzularımızı evrenin yasaları ile aynı paralele getirir. Onları açmak, duygusal dengeyi korur, öfkeyi yok etmeye yardımcı olur. EGK 12'yi açmanın bir faydası da, boyun ve kollardaki gerilimi ortadan kaldırmaktır.

EGK 12'leri dengelemek için sol elinizi sol, sağ elinizi sağ EGK 12'nin üzerine koyun.

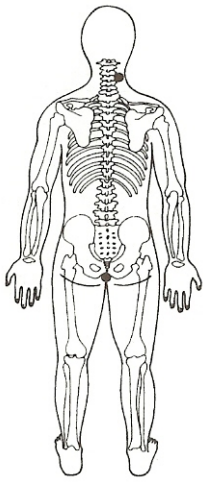
Buna ek olarak, kuyruk sokumuna EGK 12 ile birlikte aşağıdaki gibi enerji vermek de, tıkanmış enerjiyi serbest bırakacaktır:



ŞEKİL 4.24

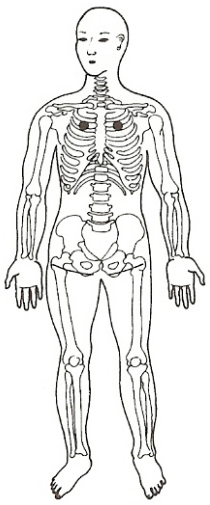
1. Sol elinizi ensenizin sağına, EGK 12'nin üzerine ve sağ elinizi omurganızın en altında bulunan kuyruk sokumunun ucuna koyun (Şekil 4.25).

2. Sağ elinizi ensenizin soluna, EGK 12'nin üzerine ve sol elinizi omurganızın en altında bulunan kuyruk sokumunun ucuna koyun.



ŞEKİL 4.25

ENERJİ GÜVENLİK KİLİDİ 13: DÜŞMANINI SEV



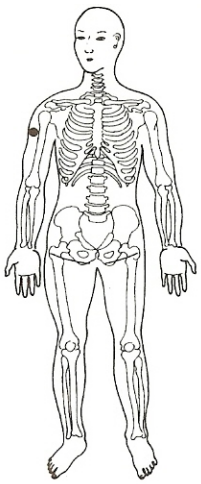
ŞEKİL 4.26

Enerji Güvenlik Kilidi 13, göğüs kafesinin ön tarafında, köprücük kemiğinin yaklaşık sekiz-on santim altında, sol ve sağ üçüncü kaburgaların üzerinde bulunur (Şekil 4.26).

EGK 13'lerimiz açık olduğunda, bütün insanların - aynı fikirde olmadığımız ve çatıştığımız insanlar da dahil - içindeki iyiyi daha kolay görebiliriz.

EGK 13'lerin ana görevleri üreme işlevlerini düzenlemektir. Aynı zamanda iştahı dengelerler ve boyun ile omuzlardaki gerginlikleri rahatlatırlar.

Her bir elinizi basitçe üzerlerine koyarak EGK 13'leri açabilirsiniz. Aynı amaçla, yüksek EGK 19'ları da aşağıdaki gibi kullanabilirsiniz:



ŞEKİL 4.27

1. Sol elinizi sağ üst kolunuza koyun (Şekil 4.27)
2. Sağ elinizi sol üst kolunuza koyun. (Bunu kollarınıza iki aşamada sırayla uygulayabilir ya da dilerseniz her iki kolunuzu birlikte aynı anda tutabilirsiniz.)

"Hamile bir iş arkadaşım, Pazartesi günü sezaryen ile doğum yapacaktı. Perşembe doğumdan önce işteki son günüydü. Bana hamileliğinin çok iyi geçtiğini fakat bebeğin doğum için doğru pozisyona dönmediğini söyledi. Doktor epey bir uğraşmıştı bebeği çevirmek için ama o hala ayakları önce gelecek şekilde durmakta devam ediyordu.

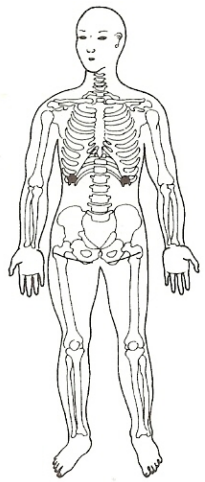
Debbie aslında normal doğum istiyordu ama buna karar verecek olan doktordan çok bebeğin kendisiydi. Ona, eve dönmeden önce biraz Jin Shin Jyutsu

uygulamak istediğimi söyledim (Zaten bu onunla yaptığım tek çalışma oldu). On üç'lerini dengeledim.

Cuma sabahı Debbie'nin doğum yaptığını bildiren bir telefon aldım. Hastaneden ona ulaştığımda sesi çok heyecanlıydı. Cuma sabaha karşı saat 03:00'te hastaneye gitmiş ve bebeği dönmüştü. Doktorlar daha önce planlandığı için doğumu sezaryenle yaptırmışlardı ama Debbie çok hızla toparlandı. Ve o günün anısına hala bazen kızını 'Benim Jin Shin bebeğim' diye çağırıyor".

ENERJİ GÜVENLİK KİLİDİ 14: DENGE VE BESİN

Göğüs kafesinin her iki alt ucunda bulunan EGK 14, günlük hayatta bize kendimizi besleme ve dengemizi koruma yeteneklerini kazandırır (Şekil 4.28). Kalçalarınızda ya da uyluklarınızda gerilim ve rahatsızlık hissettiğinizde EGK 14'lere ellerinizle enerji aktarabilirsiniz. EGK 14'leri açmak aynı zamanda bedenin alt ve üst bölümleri arasındaki dengeyi de sağlar.



ŞEKİL 4.28

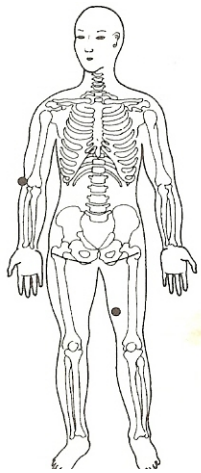
Ellerinizi her iki taraftaki EGK 14'lerin üzerine koyarak onları açabilirsiniz. EGK 14'ü aynı zamanda dirseklerinizin dış yanlarındaki EGK 19'u kullanarak aşağıdaki şekilde dengeleyebilirsiniz:

1. Sol elinizi sağ dirseğinizin dışına (başparmak tarafına), EGK 19'un üzerine ve sağ elinizi sol uyluğunuzun dize yakın iç bölümünde bulunan yüksek EGK 1'in üzerine koyun (Şekil 4.29).

2. Sağ elinizi sol dirseğinizin dışına (başparmak tarafına), EGK 19'un üzerine ve sol elinizi sağ uyluğunuzun dize yakın iç bölümünde bulunan yüksek EGK 1'in üzerine koyun.

ENERJİ GÜVENLİK KİLİDİ 15: KALPLERİ NEŞEYLE YIKAMAK

Enerji Güvenlik Kilidi 15 kasıklarda bulunur (Şekil 4.30). EGK 15'leri enerjiyle açarak hayatımıza neşe ve kahkahayı davet ederiz. Bu da, her şeyi algılayış biçimimizi olumlu yönde değiştirir doğal olarak. Mary onları "komedyenler" olarak adlandırır çünkü kendimizi ve içinde bulunduğumuz durumları daha az ciddiye almamıza yardımcı olurlar.



ŞEKİL 4.29

Enerji Güvenlik Kilidi 15; karın bölgesini, bacakları, dizleri, ayak bileklerini ve ayakları dengeler. Kalp işlevlerini düzenlemekte ve şişkinlikleri gidermekte de kullanılabilirler.

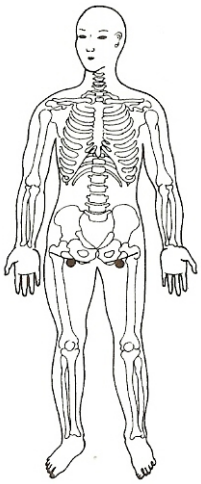
EGK 15'leri açmak için, her iki elinizi kasık çizgilerinizin üzerine koyun ve diğer tüm EGK'lerde yaptığımız gibi düzenli bir nabız atışı alıncaya kadar veya birkaç dakika süreyle orada tutun. EGK 15'leri ayrıca ayağınızda bulunan EGK 6 ile omzunuzda bulunan EGK 3'e birlikte enerji vererek de

açabilirsiniz. Eğer bu pozisyon size kullanışsız geliyorsa, EGK 6 yerine EGK 3'e aşağıda tarif edildiği şekilde enerji aktarabilirsiniz:

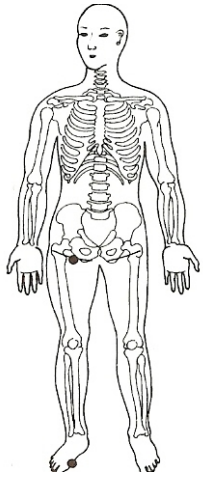
1. Sağ elinizi sağ kasığınıza, EGK 15'in üzerine ve sol elinizi sağ ayağınızdaki EGK 6'nın üzerine koyun (Şekil 4.31). Bu size zor geliyorsa, sol elinizi sağ omzunuzda bulunan EGK 3'ün üzerine yerleştirin.

2. Sol elinizi sol kasığınıza, EGK 15'in üzerine ve sağ elinizi sol ayağınızdaki EGK 6'nın üzerine koyun (Şekil 4.31). Bu size zor geliyorsa, sağ elinizi sol omzunuzda bulunan EGK 3'ün üzerine yerleştirin.

"Her ikisi de tamamen tıkanmış olan uyluk atardamarlarından operasyon geçiren altmış sekiz yaşında bir adam ameliyat sonrası bakım için hala hastanedeydi. Uzun süreli dolaşım bozukluğu yüzünden sol ayağının parmakları tamamen kararmıştı, ayağın kendisi ise mor bir renk almıştı. Doktorlar, sol bacağını dizinden acilen kesmeyi planladıkları adamın, geçirdiği ameliyattan sonra biraz daha toparlanmasını bekliyorlardı.



ŞEKİL 4.30



ŞEKİL 4.31

Adama günlük olarak şifa vermek için hastaneye çağrıldım. Taburcu olduktan sonra da tedaviye evde devam ettim. En çok on beşleri üzerinde çalıştım. Her geçen gün bacaklarının renginin değiştiğini gözlüyordum. Sözün özü, adamın değil bacağı, tek bir ayak parmağı bile kesilmedi. Bu beyefendi on iki yıl daha her hafta benden Jin Shin Jyutsu almaya devam etti. Gül bahçesiyle uğraştığı, bowling oynadığı, gönüllü faaliyetlere katıldığı, eşi ve ailesi ile bol bol seyahat ettiği dopdolu bir hayat sürdü".

Şimdiye kadar sözünü ettiğimiz on beş enerji güvenlik kilidi birinci ve ikinci derinliğin kapsamında bulunmaktadır. Onları açtığımızda ve tıkanmaktan koruduğumuzda, aynı zamanda sizin için çok önemli olan birinci ve ikinci derinliklerimizi dengede tuttuğunuzu lütfen hatırlayın.

BEŞİNCİ BÖLÜM

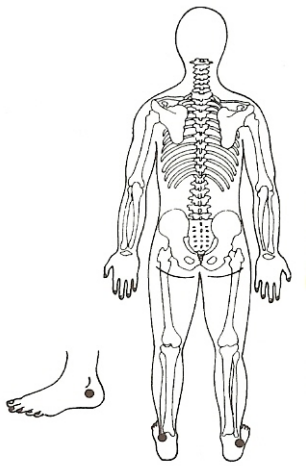
ENERJİ GÜVENLİK KİLİTLERİ: (15-26)

Sayılar, evrensel enerji akışının anahtarlarıdır.

Geçtiğimiz bölümde, birinci ve ikinci derinliklerde yer alan ve 1'den 15'e kadar olan enerji güvenlik kilitlerini gördük. Bu bölümde dikkatimizi; üçüncü, dördüncü ve beşinci derinliklerde bulunan diğer on bir EGK üzerinde yoğunlaştıracağız.

ÜÇÜNCÜ DERİNLİK EGK'LERİ (16-26)

ENERJİ GÜVENLİK KİLİDİ 16: DÖNÜŞÜM



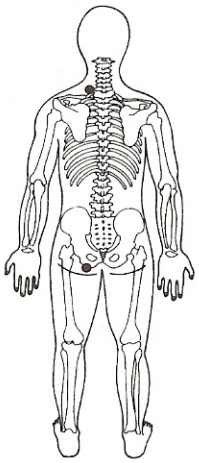
ŞEKİL 5.1

Enerji Güvenlik Kilidi 16 ayak bileklerinin dış taraflarında, bilek kemiği ile topuk arasında kalan bölgede bulunur (Şekil 5.1). Enerji Güvenlik Kilidi 5'in karşıt noktasıdır. Enerji, EGK 16'lardan serbestçe aktığında hayatımızda daha sağlıklı ve yumuşak dönüşümler gerçekleştirme yeteneğine sahip oluruz. Bu nedenle EGK 16, 'eski kalıpları yıkıp üzerine yeniyi inşa etme yeteneği' ile ilişkilendirilir.

EGK 16'lar iskelet sistemimizi destekler ve adalelerin esnekliğini ve gücünü artırır. Enerji Güvenlik Kilidi 16 aynı zamanda üreme fonksiyonlarını düzenlemek, boşaltımı kolaylaştırmak ve baş ile boyundaki gerilimleri gidermek için de kullanılabilir.

Ayak bileklerinize ulaşmakta güçlük çekiyorsanız, onları EGK 11 ve EGK 25'i birlikte kullanarak aşağıdaki gibi açabilirsiniz:

1. Sağ elinizi sol omzunuzdaki EGK 11'in üzerine ve sol elinizi sol kalçanızın altındaki EGK 25'in üzerine koyun (Şekil 5.2).
2. Sol elinizi sağ omzunuzdaki EGK 11'in üzerine ve sağ elinizi sağ kalçanızın altındaki EGK 25'in üzerine koyun.



ŞEKİL 5.2

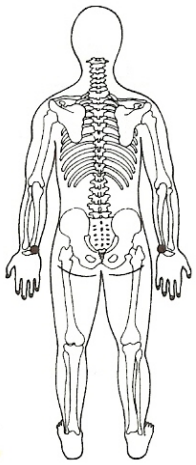
"Nispeten deneyimsiz bir Jin Shin Jyutsu pratisyeni olduğum zamanlarda, haftada bir seans yaptığım bir kadının şikayeti kronik boyun tutulmasıydı. Bir gün ofisime geldiğinde, gözle görülür bir biçimde sarsılmıştı. Bana, bir avukat olan kocasının önceki gün işini kaybettiğini söyledi. Gelecek hakkında endişeler içindeydi, evlerini, rahat yaşam biçimlerini kaybetmekten hatta buradan taşınmak zorunda kalmaktan korkuyordu.

En iyi uygulama olduğundan kuşku duymakla birlikte, Enerji Güvenlik Kilidi 16 geçiyordu aklımdan. On altılar eski formları kaldırıp yenilerine yer açmaya yardımcı oluyordu. Kadının eski formlarının yıkılmakta olduğu apaçıktı. Sınıftan kalan bilgilerimle on altıların boynu da rahatlattığını hatırlayınca,

kadını onlar üzerinde çalışarak tedavi etmeye karar verdim. Bir saatlik çalışma sonunda kadının boynundaki rahatsızlık düzelmişti. Kadın duygusal olarak da dengelenmiş görünüyordu. Çünkü bana, yaşadıkları durum hangi yöne doğru gelişirse gelişsin artık onunla yüzleşmeye daha hazır olduğunu ifade etti gitmeden".

ENERJİ GÜVENLİK KİLİDİ 17: ÜREME ENERJİSİ

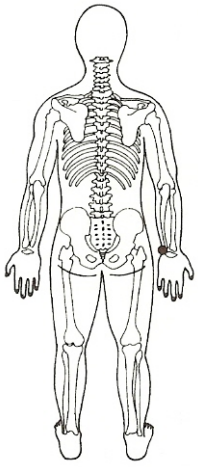
Enerji Güvenlik Kilidi 17 el bileklerinin dış yanlarında bulunur (Şekil 5.3). EGK 17 üreme enerjisini dengeler.



ŞEKİL 5.3

Enerji Güvenlik Kilidi 17'ler acil durumlarda kullanılabilirler çünkü sinir sistemini yatıştırırlar. Onları açmamızdan yarar görecek diğer bölgeler, kalp, memeler ve ayak bilekleridir. Şişkinliği gidermekte de etkilidirler.

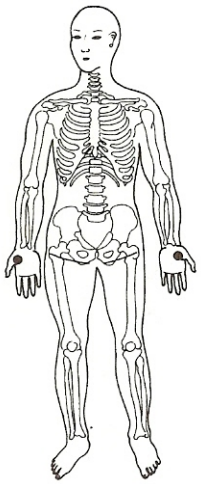
EGK 17'yi açmak için önce sağ elinizle sol bileğinizi, sonra sol elinizle sağ bileğinizi birkaç dakika süreyle tutun.



ŞEKİL 5.4

"Geçirdiği basit bir ameliyat sonrasında annemi hastaneden eve getirmiştim. Banyonda ona yardım edip çıktıktan birkaç dakika sonra avazı çıktığı kadar bağırarak beni çağırdığını duydum. Yanına girdiğimde kendinden geçmek ve yere düşmek üzereydi. Onu yakaladım ve hemen on yedilerini tuttum. Ders notlarımı gözden geçirirken "acil bir durumda kimin aklına gelir bunları tutmak" diye düşünürdüm sık sık. Ama işte o anda hatırlamıştım ve bu sayede annem çabucak kendine geldi".

ENERJİ GÜVENLİK KİLİDİ 18: BEDENSEL BİLİNÇ VE KİŞİLİK



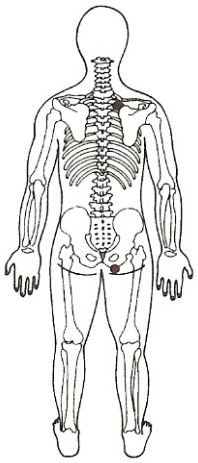
ŞEKİL 5.5

Enerji Güvenlik Kilidi 18, her iki elin ayasında, baş parmakların dibinde bulunur (Şekil 5.5) EGK 18, fiziksel bedenimiz ile ilgili farkındalığımızı artırır, kişiliğimiz ile fizik formumuzu daha uyumlu bir bütünlük haline getirir.

EGK 18, göğüs kafesi ve başın arka tarafını dengeler. Uyku bozukluklarının ortadan kaldırılmasında da rol alır.

EGK 18'leri açmak için sol elinizle sağ elinizin başparmak kökünü birkaç dakika boyunca tutun. Daha sonra aynı uygulamayı ellerinizi değiştirerek yapın, yani sağ elinizle sol elinizin başparmak kökünü tutun ve düzenli bir nabız alıncaya kadar ya da birkaç dakika süreyle tutun.

EGK 18'leri temizlemenin bir başka etkili yolu da EGK 25 ile EGK 3'ü birlikte aşağıdaki biçimde kullanmaktır:



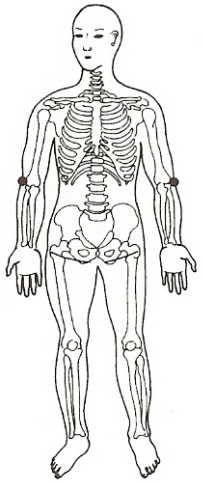
1. Sağ elinizi sağ kalçanızdaki EGK 25'in üzerine ve sol elinizi sağ omzunuzdaki EGK 3'ün üzerine yerleştirin (Şekil 5.6)

2. Sol elinizi sol kalçanızdaki EGK 25'in üzerine ve sağ elinizi sol omzunuzdaki EGK 3'ün üzerine yerleştirin.

"Ne zaman yüksek irtifalara çıksam, baş ağrılarına daha hassas bir hale gelirim. Bu durum beni, en azından bir gün boyunca altüst eder. Geçenlerde bir arkadaşım bana başparmaklarımın altında bulunan Enerji Güvenlik Kilidi 18'leri tutmayı öğretti. Bunun başımın arkasında hissettiğim basınç duygusunu kaldıracağını söyledi. Onun dediğini, dağlara yaptığım son gezide uyguladım ve sonuçtan şaşılacak derecede hoşnut kaldım".

ŞEKİL 5.6

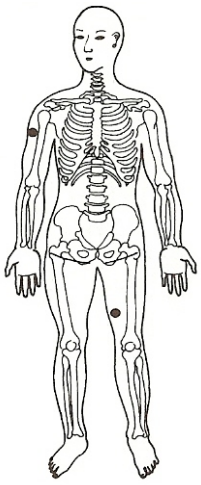
ENERJİ GÜVENLİK KİLİDİ 19: KUSURSUZ DENGE



Enerji Güvenlik Kilidi 19, dirseklerin dış bölümünde, baş parmakların bulunduğu taraflarda yer alır (Şekil 5.7). Otoriteyle, liderlikle ve olası her durumda dengeyi koruma yeteneği ile bağlantılıdır. Daha önce de gördüğümüz gibi, kendimizde ulaşmamız oldukça güç olan Enerji Güvenlik Kilidi 9'u açmak istediğimizde de, EGK 19'u kullanabiliriz.

EGK 19'lar sindirimi, sırt ve beli, ciğerleri ve memeleri destekler. Tüm enerji sistemini canlandırıp besleyerek özellikle bedensel zindeliğin sağlanmasına ve korunmasına yardımcı olur.

ŞEKİL 5.7

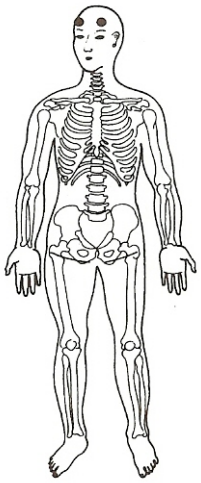


ŞEKİL 5.8

EGK 19'ları açmak için sağ elinizi sol dirsek çizginizin başparmak tarafındaki yanına, sol elinizi de sağ dirseğinizin aynı yerine koyun. EGK 19'lar tarafından serbest bırakılan enerjiye fazladan bir çıkış kapısı açmak istiyorsanız, bir elinizle yüksek EGK 19'u, diğer elinizle onun çaprazında kalan yüksek EGK 1'i tutabilirsiniz:

1. Sol elinizi sağ üst kolunuzdaki yüksek EGK 19'un üzerine ve sağ elinizi sol uyluğunuzun dize yakın bölümünde bulunan yüksek EGK 1'in üzerine koyun (Şekil 5.8).
2. Sağ elinizi sol üst kolunuzdaki yüksek EGK 19'un üzerine ve sol elinizi sağ uyluğunuzun dize yakın bölümünde bulunan yüksek EGK 1'in üzerine koyun.

ENERJİ GÜVENLİK KİLİDİ 20: EBEDİYET

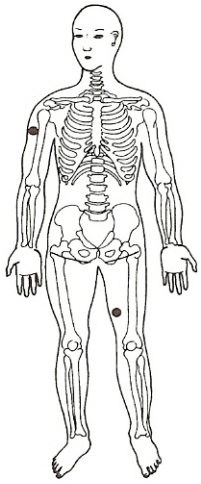


ŞEKİL 5.9

Enerji Güvenlik Kilidi 20, alnın yukarılarında, kaşların biraz üzerinde bulunur (Şekil 5.9). EGK 20, kişisel bilincimizi evrensel şuura bağlar ve ebediyet adını verdiğimiz zaman ötesi gerçekliği anlık uyanmalarla da olsa görmemizi sağlar.

EGK 20'yi açmak gözleri ve kulakları güçlendirir. Aynı zamanda zihinsel berraklık artırır ve dengede kalmayı kolaylaştırır.

Onları açmak için, her iki elinizi aynı anda sol ve sağ EGK 20'lerin üzerine koyun. EGK 20'yi temizlemek için bir başka yol da EGK 22'yi kullanmaktır. Ayrıca, daha önce EGK 19"ları açmak için önerilen üst kol-çapraz uyluk uygulaması EGK 20 için de geçerlidir:



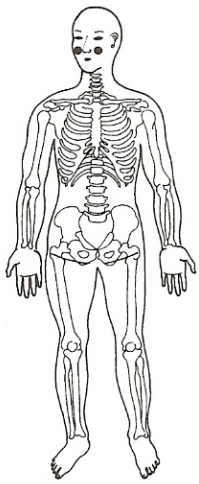
ŞEKİL 5.10

1. Sol elinizi sağ üst kolunuzdaki yüksek EGK 19'un üzerine ve sağ elinizi sol uyluğunuzun dize yakın bölümünde bulunan yüksek EGK 1'in üzerine koyun (Şekil 5.10).

2. Sağ elinizi sol üst kolunuzdaki yüksek EGK 19'un üzerine ve sol elinizi sağ uyluğunuzun dize yakın bölümünde bulunan yüksek EGK 1'in üzerine koyun.

ENERJİ GÜVENLİK KİLİDİ 21: GÜVENLE SARMALANMAK VE ZİHİNSEL ESARETTEN KURTULMAK

Enerji Güvenlik Kilidi 21, yüzün her iki yanında, elmacık kemiklerinin hemen alt uçlarında bulunur (Şekil 5.11). EGK 21'ler, hem fiziksel hem de zihinsel planlarda, hayatın sırtımıza yüklediği ağırlıklardan kurtulmamıza yardımcı olur.

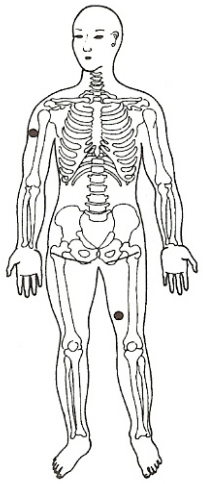


ŞEKİL 5.11

EGK 21, muhakeme yeteneğimizi güçlendirir, enerjimizi tazeler, almayı ya da vermeyi gerektiren kilo sorunlarımızı çözmeye yardımcı olur. EGK 21'ler aynı zamanda baş dönmesi ve strese karşı da etkilidirler.

EGK 21'lerinizi açmak için ellerinizi elmacık kemiklerinizin alt kısmına koyup birkaç dakika bekleyin. EGK 19'ları açmak için önerdiğimiz uygulama da EGK 21'lerde tıkanmış enerjiyi serbest bırakmak için kullanılabilir:

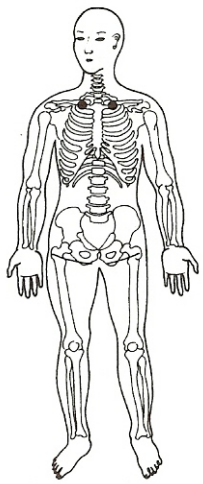
1. Sol elinizi sağ üst kolunuzdaki yüksek EGK 19'un üzerine ve sağ elinizi sol uyluğunuzun dize yakın bölümünde bulunan yüksek EGK 1'in üzerine koyun (Şekil 5.12).
2. Sağ elinizi sol üst kolunuzdaki yüksek EGK 19'un üzerine ve sol elinizi sağ uyluğunuzun dize yakın bölümünde bulunan yüksek EGK 1'in üzerine koyun.



"Bir arkadaşım nedense hızla kilo vermesi gerektiğine inanıyordu. Onun herhangi bir kilo sorunu olduğunu hiç düşünmediğimden, yirmi bir'leri tutmanın kilo problemlerini çözmeye yardımcı olduğunu söyledim ona. Bundan sonraki birkaç hafta boyunca arkadaşım neredeyse 'ölüm orucu' tuttu, bu arada ona söylediğim gibi yirmi bir'lerini çalışmayı da ihmal etmedi. Sonuç çok komikti. Biraz kilo bile almıştı. Çünkü, aslında kilo vermesi gerekmiyordu. Yirmi bir'lerin vücut kilosunu sağlıklı bir dengede tutma özelliği, onun kilo vermesine izin vermemişti".

ŞEKİL 5.12

ENERJİ GÜVENLİK KİLİDİ 22: BÜTÜNSEL UYARLANMA

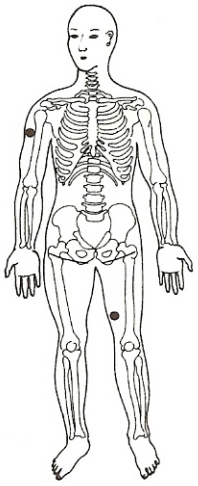


Enerji Güvenlik Kilidi 22, köprücük kemiklerinin hemen altında yer alır (Şekil 5.13). EGK 22'lerin düşüncelerimizi dengeleyip uyumladıkları söylenir çünkü duygularımıza kapılmadan, saplantılarımıza takılmadan daha nesnel ve mantıklı düşünmemize imkan tanırlar.

EGK 22'ler aynı zamanda mevsim ve iklim de dahil olmak üzere çevresel değişimlere ve durumlara daha iyi uyum sağlamamızı kolaylaştırırlar.

Tamamlanmayı temsil ettiklerinden, EGK 22'ler varlığımızın bütününü dengelemek için kullanılabilirler. Tiroid ve paratiroid bezlerinin salgılarını düzenlemenin yanı sıra, inme riskine karşı önlem almaya yardımcı olurlar. Duygusal gerilimlerde ve hazım sorunlarında da EGK 22'leri açmak yararlı olabilir.

ŞEKİL 5.13



EGK 22'leri açmak için sol ve sağ ellerinizi köprücük kemiklerinin hemen altına koyun, gerginlik dağılıncaya kadar orada tutun. Bundan önceki üç EGK için tavsiye edilen uygulama da EGK 22 için de kullanılabilir:

1. Sol elinizi sağ üst kolunuzdaki yüksek EGK 19'un üzerine ve sağ elinizi sol uyluğunuzun dize yakın bölümünde bulunan yüksek EGK 1'in üzerine koyun (Şekil 5.14).
2. Sağ elinizi sol üst kolunuzdaki yüksek EGK 19'un üzerine ve sol elinizi sağ uyluğunuzun dize yakın bölümünde bulunan yüksek EGK 1'in üzerine koyun.

"Jinny ve eşi Alex tarafından çocuklarının doğumuna yardımcı olmak için çağrılmıştım. Jinny'nin doğumu beni çağırmadan aşağı yukarı on beş saat

ŞEKİL 5.14

önce başlamıştı. Hastaneye sabah saat dokuz buçukta ulaştım ve Jinny'ye Jin Shin Jyutsu uygulamaya koyuldum. Uygulamaya o yatağında istirahat ederken sabah boyunca devam ettim. İki kasılma arasında odanın içinde yaptığı yürüyüşler sırasında da ona eşlik ederek çalışmayı sürdürdüm. Zaman ilerledikçe, hemşirenin suratında endişeli bir ifade belirmeye başladı. Doğumun çok uzadığını söylerken eğilip kulağıma "yirmi dakika sonra doktora operasyon (sezaryen) ihtimalini düşünmesini hatırlatacağım" dedi.

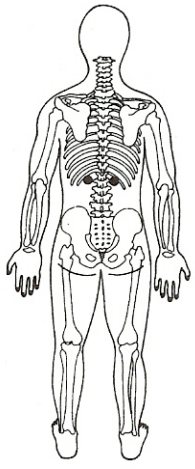
Vakit öğleyi geçmişti ve ben en uygun 'akış'ı bulmak için beynimi yemekle meşguldüm. Mary'nin sınıfta bize Enerji Güvenlik Kilidi 22'nin, göğüs kafesini (on üç'ler), solar pleksus'u (on dört'ler) ve kasık bölgesini (on beş'ler) bir hizaya getirdiğinden söz ettiğini hatırladım. Onların hizalanmanın birlikte uyum içinde çalışmalarını sağlayacağını ve böylece enerji için vücudun ön tarafından aşağıya doğru inen açık ve kestirme bir kanal oluşturacaklarını düşündüm. Eğer düşüncem doğruysa, enerji aşağıya inerken bebeği de birlikte getirebilirdi! Jinny'nin arkasına geçtim, sol elimi sol, sağ elimi de sağ köprücük kemiklerinin hemen altına yerleştirdim. Her şey tam da düşündüğüm gibi oldu. Jinny üçüncü nefes verişinde, dünyaya huzur dolu güzel bir kız bebek geldi, kocaman açılmış gözlerle hayran hayran etrafını izliyordu".

DÖRDÜNCÜ DERİNLİK: EGK 23

İlk beş derinlik arasında dördüncü derinliğin, özel bir yeri vardır. Dördüncü derinlik sadece bir tek enerji güvenlik kilidine, EGK 23'e ev sahipliği yapar. Yalnızca bu istisnai konum bile, Enerji Güvenlik Kilidi 23'ün oynadığı önemli rolü vurgulamaktadır. EGK 23, varlığımız üzerinde çok geniş kapsamlı ve güçlü bir etkiye sahiptir. İçerdiği büyük potansiyel hakkında en dikkat çekici ipucu, bulunduğu yerdir. EGK 23 böbreklere ve özellikle böbrek üstü bezlere yakın bir bölgede yer almaktadır. Bilindiği gibi, böbrek üstü bezler 'savaş ya da kaç' tepkisinin düzenleyicisidir. Dördüncü derinliğin baskın tutumunun korku olması boşuna değildir ve EGK 23 korkularımızı yenme konusunda bize yardımcı olur.

ENERJİ GÜVENLİK KİLİDİ 23: KADERİN DENETLEYİCİSİ, DOLAŞIMIN DÜZENLEYİCİSİ

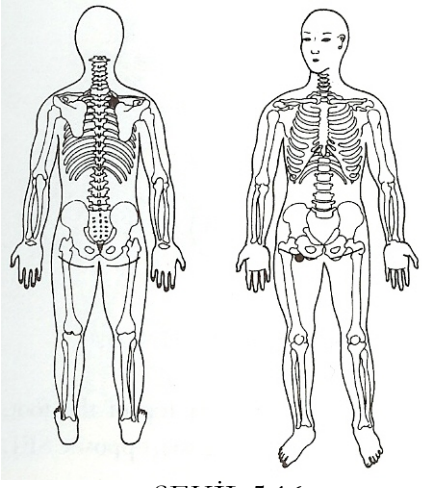
Enerji Güvenlik Kilidi 23 sırtın ortalarında bulunur (Şekil 5.15). EGK 23'ler insan kaderinin denetleyicisi olarak kabul edilirler çünkü, yaşam enerjisinin doğal akışının önündeki başlıca engel olan korkuyu ortadan kaldırırlar.



ŞEKİL 5.15

EGK 23'ler dolaşım sistemini destekler, böbrek üstü bezlerin çalışmasını düzenler. Enerji Güvenlik Kilidi 23, batın bölgesindeki ağrı ve sıkıntıları gidermekte, öfke nöbetlerini yatıştırmakta da etkilidir. EGK 23'ler aynı zamanda her türlü bağımlılık sorunlarını çözümlemeye, dolaşım sistemini düzenlemeye, beyin fonksiyonlarını iyileştirmeye ve fiziksel çeviklik ile ataklığı artırmaya yardımcı olurlar.

EGK 23'leri açmak için ellerinizi sırtınızın ortalarına, doğrudan onların üzerine koyun. Bu konumu birkaç dakika boyunca, gerginlik hafifleyinceye kadar koruyun. Bu pozisyon size elverişsiz geliyorsa, EGK 23'ü kasıktaki EGK 15 ile omuzdaki EGK 3'ü birlikte kullanarak aşağıda belirtildiği şekilde açın:



ŞEKİL 5.16

1. Sağ elinizi sağ kasığınızda bulunan sağ EGK 15'in üzerine ve sol elinizi sol omzunuzda yer alan sol EGK 3'ün üzerine koyun (Şekil 5.16).

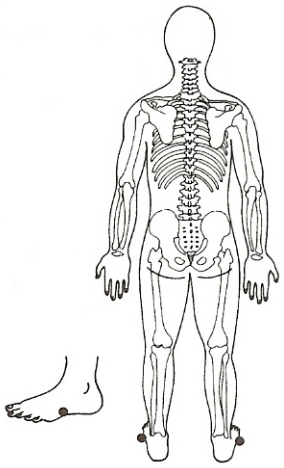
2. Sol elinizi sol kasığınızda bulunan sol EGK 15'in üzerine ve sağ elinizi sağ omzunuzda yer alan sağ EGK 3'ün üzerine koyun.

"Solunum zorluğu tanısı ile tedavi gören kızım İda'ya hastanede refakat ediyordum. Odamızı zamanının büyük bir çoğunluğunu ağlayarak geçiren Danny ile paylaşıyorduk. Bir gün Danny çığlık atmaya başladı. Çığlıkları her zamankinden çok daha acı doluydu. Kısa bir süre sonra başında altı-yedi hastane personeli toplandı. Danny "karnım, karnım" diye sayıklarken onlar orada öylece durmuş hangi testi yaptırmaları gerektiğini tartışıyorlardı. Kendimi yerimden kalkıp onlara doğru yürürken buldum, tek kelime söylemeden Danny'nin yirmi üç'lerini tuttum. Bir süre sonra feryatları inlemelere, inlemeleri sızlanmalara dönüştü ve sonunda her şey yatıştı. Danny gözlerimin içine baktı, yüzünden hafif bir gülümseme geçti. Kriz yatışmış göründüğü için personel odayı terk ediyordu. Bir stajyer hekim ile bir hemşire geride kalıp ne yapmakta olduğumu sordular. Bel çizgisinin üzerinden sırtı gevşetmenin, batın bölgesindeki gerilimleri giderdiğini anlattım onlara.

Ertesi gün odaya girdiğimde, aynı hemşireyi içerde buldum. Danny'yi kucağına almış, ellerini çocuğun yirmi üç'lerinin üzerine koymuştu. Danny yine birazcık inliyordu ama çok değil. "Böyle mi yapılıyordu" diye sordu hemşire utangaç utangaç".

BEŞİNCİ DERİNLİK: EGK (24-26)

ENERJİ GÜVENLİK KİLİDİ 24: KAOSU YATIŞTIRMAK



ŞEKİL 5.17

Enerji Güvenlik Kilidi 24 ayağın dış yanlarının üst bölümünde, ayak küçük parmağı ile yanındaki parmak arasından çizilecek bir hat üzerinde, EGK 6'nın karşı tarafında bulunur (Şekil 5.17).

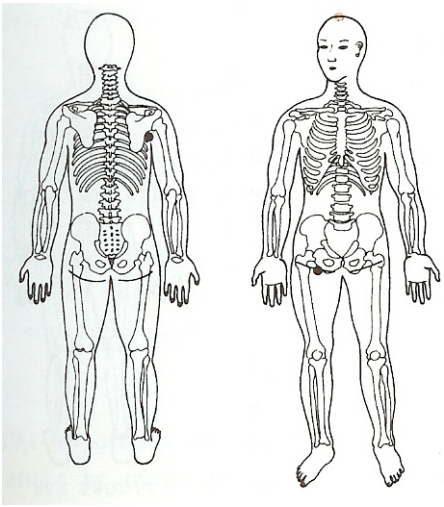
Kendimizi ne zaman kaotik bir durumda, ne zaman bir karmaşa içinde bulursak EGK 24'ler üzerinde çalışabiliriz. Çünkü EGK 24, hem zihne hem de bedene huzur ve barış getirir. Bu nedenle "barış elçisi" olarak da bilinir.

Buna uygun olarak, EGK 24'ler sarsaklık, titreklik gibi kaosun fizik bedendeki yansımalarını ortadan kaldırmaya yardımcı olurlar. İnatçılık, kıskançlık ve intikam duygularının giderilmesinde de etkilidirler.

EGK 24'ler ellerin doğrudan üzerlerine konmasıyla açılabilir. Onlara kasık ile dönüşümlü bir uygulama yaparak aşağıdaki şekilde enerji aktarmak da mümkündür:

1. Sol elinizi sağ kürek kemiğinizin dış kenarında, koltuk altınızın yakınlarında bulunan Enerji Güvenlik Kilidi 26'nın üzerine, sağ elinizi sağ kasığınızda yer alan Enerji Güvenlik Kilidi 15'in üzerine koyun (Şekil 5.18).

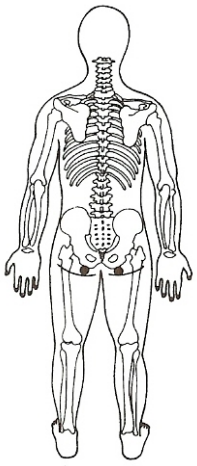
2. Sağ elinizi sol kürek kemiğinizin dış kenarında, koltuk altınızın yakınlarında bulunan Enerji Güvenlik Kilidi 26'nın üzerine, sol elinizi sol kasığınızda yer alan Enerji Güvenlik Kilidi 15'in üzerine koyun.



ŞEKİL 5. 18

"Geçen Haziran'da, İtalya'nın Assisi şehrinde yapılan bir atölye çalışmasına katılmıştım. Doksan kişilik bir grup olarak, büyük otobüslerle, Saint Francis'in daha önce bulunmuş olduğu yerlere düzenlenen turlara katılıyorduk. Yoğun meditasyonlar ve Toscana bölgesinin virajlı yolları katılımcılardan birinin şiddetli bir yol tutması yaşamasına neden oldu. İtalyanca midesinin bulandığını ve elinin ayağının tutmadığını söyledi. Arkasında oturan kişiye ellerini kadının yirmi altı'larına koymasını rica ettim, ben de diz çökerek yirmi dört'lerini tuttum. Hayret verici bir şekilde kadın otuz saniye sonra toparlandı. Birisine bu kadar hızlı yardım edebilmek hem büyük bir keyif hem de insana minnet duygusu yaşatan bir deneyim".

ENERJİ GÜVENLİK KİLİDİ 25: SESSİZ UYANIŞ

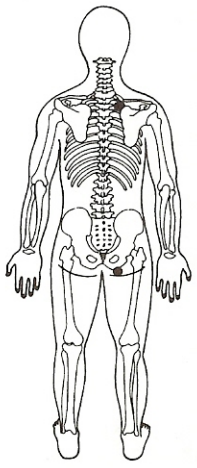


ŞEKİL 5.19

Kaba etlerin bitiminde yer alan oturma kemiklerinin (ischium) ucunda bulunan Enerji Güvenlik Kilidi 25, bütün bedeni sakinleştirmek, yatıştırmak ve onu sessizce canlandırmak, yeniden uyandırmak için kullanılır (Şekil 5.19).

EGK 25, hızlı tepki verme yetisini güçlendirir, zihni açar, enerjiyi artırır.

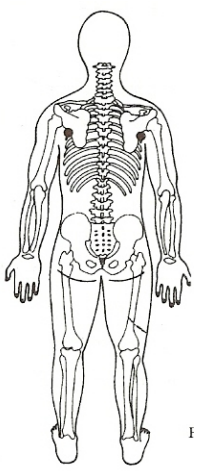
Onları açmak için ellerinizi kalçalarınızın alt ucuna getirerek doğrudan EGK 25'lerinizi tutun. Aynı sonuca EGK 25'i EGK 3 ile birlikte kullanarak da ulaşabilirsiniz:



ŞEKİL 5.20

1. Sağ elinizi sağ kalçanızın alt bölümündeki EGK 25'in üzerine, sol elinizi sağ omzunuzda bulunan EGK'ün üzerine koyun (Şekil 5.20).
2. Sol elinizi sol kalçanızın alt bölümündeki EGK 25'in üzerine, sağ elinizi sol omzunuzda bulunan EGK'ün üzerine koyun.

ENERJİ GÜVENLİK KİLİDİ 26: YÖNETİCİ, TAM HUZUR, TAM UYUM



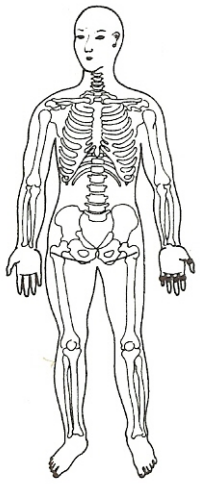
Kürek kemiklerinin dış kenarlarında, koltuk altlarının yakınında bulunan Enerji Güvenlik Kilidi 26 'tamamla(n)ma' anlamına gelir (Şekil 5.21). Açık olduğunda varlığımızın tamamına uyum ve canlılık getirir.

EGK 26'lar bütün zihinsel ve fiziksel fonksiyonlarımızın pillerini yaşam enerjisi ile yeniden şarj eder.

Kollarınızı göğsünüzün üzerinde çaprazlayarak EGK 26'lara ulaşabilir ve onları açabilirsiniz. Aynı anda ikisine birden ulaşamıyorsanız, EGK 26'lara sırayla birer birer enerji aktarın. Aşağıdaki uygulama da onları açmak için son derece etkilidir:

ŞEKİL 5.21

1. Sol elinizle sağ elinizin baş, işaret, orta, yüzük ve küçük parmaklarını sırayla tutun (Şekil 5.22).
2. Sağ elinizle sol elinizin baş, işaret, orta, yüzük ve küçük parmaklarını sırayla tutun.



Enerji güvenlik kilitlerinin önemi ne kadar vurgulansa azdır. Yerlerini daha iyi öğrendikçe, ne işe yaradıklarını daha iyi kavradıkça, onları ellerinizle enerji vererek açmaya daha çok alıştıkça, karşılaşabileceğiniz hemen hemen bütün rahatsızlıklarla başa çıkma yeteneğinize daha çok güveneceksiniz.

İncelediğimiz yirmi altı enerji güvenlik kilidinin her biri, enerjinin yoğunlaştığı noktalardır. Şu ana kadar daha çok onların oynadıkları akım kesici rollerine odaklandık. Ama bedenimizde yüksek iletkenliğe sahip başka enerji kavşakları da vardır. Bunlar, Gözetmen Akışların bedenimizde yer alan başka bazı akışlar ile kesişme noktalarıdır. Bir sonraki bölümde ele alacağımız bu akışlara, Jin Shin Jyutsu'da *organ akışları* adı verilir.

ŞEKİL 5.22

ALTINCI BÖLÜM

ORGAN AKIŞLARI

Elementleri düzenleyen mekanizmalar

Daha önce de öğrendiğimiz gibi, akışlar içimizde akan enerji nehirleri gibidir. Bu nehirlerin önünde bir set oluşmadıkça, enerji bedenimizde özgürce hareket eder. Nehir daralır, akış düzensizleşirse enerjinin hareketi kısıtlanır. Nehrin üzerinde girdaplar oluşur, enerji kıyılarına taşar. Bazı bölgeleri sel götürürken, bazı bölgeler en temel enerji ihtiyaçlarından yoksun kalır.

Üçüncü Bölüm'ü, içimizde akan üç ana enerji nehrini, Üçlü Akış'ı yakından tanımaya ayırmıştık. Bunlar, Merkezi Ana Akış ile Sol ve Sağ Gözetmen Akışlardı. Bedenimizde, adı geçen üç ana akıştan doğan ve yaşam enerjisinin varlığımızın bütün bölümlerine dağıtımında hayati rol oynayan on iki tane daha akış vardır. Bu bölümde dikkatimizi, *organ akışları* olarak bilinen bu akışlara yönlendireceğiz.

Jiro Murai araştırmaları sırasında, adı geçen on iki akıştan her birinin belirli bir organ ile çok özel bir ilişkisi olduğunu gördü. Kendisiyle ilişkili organın adını taşımalarına rağmen (karaciğer akışı, safra kesesi akışı gibi), her akış, ismini aldığı organ ile tam ve tekil bir bütünlük oluşturur. Akış, ne organın kendisinden ayrıdır ne de onunla sınırlıdır. Tam tersine, ilgili organ o akışın en yoğun biçimde ifade bulduğu yerdir. Buna dayanarak, akışın özel ismine *fonksiyon enerjisi* sözcükleri de eklenmiştir. Yani örneğin, akciğer akışı için *Akciğer Fonksiyon Enerjisi* ifadesi kullanılır. Böylece, isim sadece organı değil, onunla ilgili tüm akışı tam olarak temsil edebilir.

Her akışın bedenin içinde izlediği kendine özgü bir güzergahı vardır. Enerji, bir akışın döngüsünü tamamladıktan sonra durmak yerine, başka bir akışı oluşturmak üzere yeni bir kanala girer, yeni bir rotaya yönelir. Örneğin, yaşam enerjisi karaciğer akışını bitirdikten sonra hareketine devam eder ve akciğer akışına dönüşür; akciğer akışından sonra yolculuğunu sürdürür ve kalın bağırsak akışını oluşturur. Bu şekilde, bedenin içinde kesintisiz bir enerji hareketi sağlanmış olur. On iki organ akışının tümü bir arada, bedeni sürekli olarak kat eden tek ve birleşik bir enerji hattı meydana getirirler. On iki akışın her birinin dengede olup olmadığı, el bileklerindeki nabızların (her bilekte altı nabız vardır) 'dinlenmesi' ile anlaşılabilir (Bu konu elinizdeki kitabın kapsamını aşmakta fakat Jin Shin Jyutsu sınıflarında geniş olarak incelenmekte ve pratisyen adaylarına öğretilmektedir).

(UYUM, DENGE VE) SAĞLIĞA GİDEN YOL

Akışlardaki blokajlar, ortaya çıkan bazı uyumsuzluk ve rahatsızlık belirtilerinden hareket ederek de saptanabilir. Belirli bir akıştaki bozulma, onun rotası üzerinde her hangi bir noktada bir rahatsızlık belirtisi olarak karşımıza çıkabilir. Yakında göreceğimiz gibi, akışlar oldukça uzun ve karmaşık rotalara sahiptir, bu da rahatsızlığın ilgili organdan uzakta oluşabileceği anlamına gelir. Mesela, Dalak Fonksiyon Enerjisi ayak büyük parmak tırnağının iç kısmından yükselir, bacaktan yukarıya çıkar, batın bölgesine girer. Buradan dalağa ulaşır ve iki ayrı kola ayrılır. Kollardan biri rotasını enerjinin dağılıp yayıldığı dil kökünde tamamlarken, diğeri yolculuğunu göğüs kafesinin ortasına doğru sürdürür ve kalbin içine dolar (Şekil 6.7).

Bu örnekten de çıkarabileceğimiz gibi, dalak akışı bedenin önemli bir bölümünün sağlık, denge ve canlığından sorumludur. Dalak akışındaki her hangi bir bozulma, akışın her hangi bir yerinde bir hastalık olarak ortaya çıkabilir. Bu durum, diğer akışlar için de geçerlidir. Akışların güzergahlarını bilirsek, bir belirtinin altında yatan nedeni bulabilir ve onun nasıl giderileceğini anlayabiliriz. Böylelikle, o akışı dengelemek için gerekli Jin Shin Jyutsu uygulamasını yapabiliriz.

Her bir organ akışı fiziksel bedenimizin bazı bölgelerini yaşam enerjisi ile beslemekle kalmaz, bilincimizin belirli bir alanı ile de titreşime girer. Yani, enerjinin bu özel yollarda yolculuk ediş biçimi hem fiziksel bedenimizi hem de zihinsel ve duygusal varoluşumuzu etkiler. Yine benzer bir şekilde, on iki organ akışının her biri belirli bir tutumdan (Bölüm İki) olumsuz bir biçimde etkilenir. Mide ve dalak akışları örneğin, kaygı ve endişe tarafından tehdit edilirler. Meseleye aksi yönden bakarsak, iyimser ve geniş insanların, mide ve dalak akışlarının dengesini (ve sağlığını) daha iyi koruduklarını söyleyebiliriz.

Şimdiye kadar sık sık dile getirdiğimiz gibi, Jin Shin Jyutsu varlığımızın çeşitli görünümleri arasındaki karşılıklı ilişkiler hakkında bir farkındalık geliştirmemizi mümkün kılar. On iki organ akışının bize kazandırdığı farkındalık bunun önemli bir parçasıdır, bize içsel biyoritmlerimiz hakkında özgün ve derin bir kavrayış kazandırır. Çünkü, on iki organ akışının her biri günün belirli iki saatlik dilimlerinde bedene enerji temininde daha verimli hale gelirler. Yine benzer bir şekilde, birbiri ile yakın bağlantıda olan her organ akışı çifti, yılın belirli bir mevsiminde daha bereketli olurlar. Bazen, bir organ akışımızın denge ve uyumu bozulduğunda; yorgunluk, zihin bulanıklığı ya da olumsuz bir tutumun hayatımıza egemen olması gibi fiziksel, zihinsel ya da duygusal semptomlar deneyimleyebiliriz. Oysa, bir akışın en optimal düzeyde enerji yüklendiği saatleri bilerek, belirli bir dengesizliğin kaynağını bulmamızı ve onu gidermenin yollarını görmemizi sağlayacak fazladan bir içgörü edinmemiz mümkün olabilir.

Son olarak, on iki organ akışından her biri belirli bir derinlikten kaynaklandığından, onları daha önce gördüğümüz gibi sadece bir parmağımızı tutarak dengeleyebiliriz. Ya da az sonra değineceğimiz gibi, bir akışı, onun üzerinde yer alan iki enerji güvenlik kilidine ellerimizle enerji aktararak açabiliriz.

ON İKİ ORGAN AKIŞI

Bu bölümün ilerleyen sayfalarında her organ akışının izlediği özgün güzergahların tariflerini bulacaksınız. Bu güzergahların bazıları oldukça ayrıntılı ve karmaşık olduğundan, yazılı anlatımı destekleyen çizimler onları görselleştirmenizi kolaylaştıracak. Yine izleyen sayfalarda; akışların en yoğun enerji yüklendikleri saat ve mevsimler, tıkanmalarına yol açan tutumlar ve onları yeniden dengelemeye yardımcı olacak parmak ve enerji güvenlik kilitleri gibi bilgiler yer alacak. Organ fonksiyon enerjilerinin rotalarını incelerken, her birinin sol ve sağ olmak üzere iki akıştan oluştuğunu ve bunların birbirine simetrik olduğunu lütfen hatırınızda tutun (Çizimlerde karmaşa yaratmamak için sadece sol kanat akışlarına yer verilmiştir).

Ayrıca, kimi akışların enerji rotalarının yazılı tanımları ile çizimleri arasında bazı farklılıkların olabileceğini unutmayın. Bu durum en çok enerjinin kollardaki hareketinin çizimleri için geçerli. Herhangi bir karışıklığa yol açmamak için çizimlerin orijinal referans noktasının; ayakta duran,

kollarını başının üzerine kaldırmış, avuç içleri yukarı bakan ve başparmakları vücudun orta çizgisinin hizasında olan bir beden olduğunu hatırlamanızda yarar var.

Aklınızda tutmanız gereken bir başka konu da, 'yukarı' ya da 'yükselen' ifadelerinin enerjinin omuzlardan el parmaklarına doğru hareketini; 'aşağı' ya da 'alçalan' terimlerinin ise enerjinin el parmaklarından omuzlara doğru hareketini anlatmak için kullanıldığı.

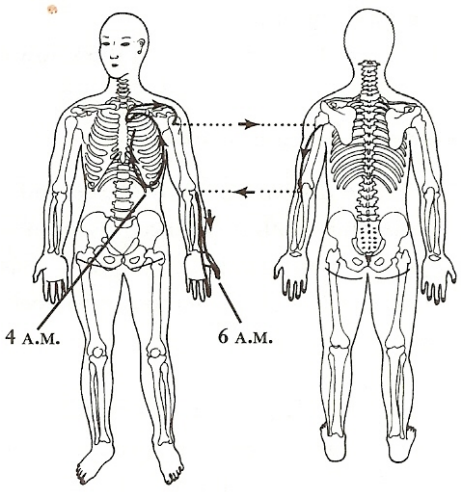
AKCİĞER FONKSİYON ENERJİSİ (Saat 04:00 – 06:00)

> İnsanoğlunun her düşüncesinin, her kelimesinin ve her eyleminin kaydı akciğerlerden tohuma taşınmak üzere kana geçer.

Akışına sabaha karşı saat 04.00'te mideden başlayana *Akciğer Fonksiyon Enerjisi,* Karaciğer Fonksiyon Enerjisi'nden doğar (Şekil 6.1).

Akciğer enerjisi midede sindirilmiş gıda sıvıları ile karışır ve ikiye bölünür. İki koldan küçük olanı kalın bağırsağın dış yüzeyine yönelir (çizimde yer almıyor).

Büyük kol diyaframı geçerek akciğer bölgesine ulaşır ve akciğerlerin içinden geçerek gırtlakta toplanır. Buradan, kürek kemiğinin (acromion) dış kenarında bulunan çıkıntıya gelir. Kürek kemiğinden omzun ön tarafının kolla birleştiği bölgeye varır. Sonra, üst kolun dış tarafından alt kola doğru harekete geçer.



ŞEKİL 6.1

Akciğer akışı tekrar kolun ön tarafında yüzeye çıktığında dirseğin dış tarafında toplanır. Buradan, bileğin on beş santim yukarısındaki bölgeye doğru ilerler. Enerji buraya ulaştığında yeniden iki kola ayrılır. Bunlardan küçük olan, başparmak tırnağının iç kısmına ulaşır, tırnağı kat eder ve başparmağı bir zarf gibi sarar. Büyük olan ise işaret parmağı tırnağının iç kısmına doğru hareket eder ve burada Kalın Bağırsak Fonksiyon Enerjisi'ne dönüşür (Şekil 6.3).

Akciğer Fonksiyon Enerjisi'nin akış şemasını tamamlaması iki saat sürer. Enerjisinin zirvede olduğu zaman dilimi saat 04.00-06:00 arasıdır. Saat altıdan itibaren akışına *Kalın Bağırsak Fonksiyon Enerjisi* olarak devam eder.

Akciğer Fonksiyon Enerjisi'nin en çok enerji aldığı mevsim sonbahardır. Olumsuz etkilendiği tutum, hüzün, elem ve kederdir.

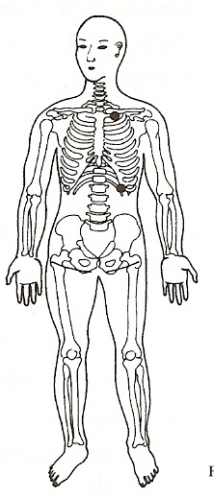
Akciğer Akışını Dengelemek

Akciğer akışı ikinci derinlikten doğar. İkinci Bölüm'de gördüğümüz gibi, ikinci derinlik yüzük parmağına enerji aktararak dengelenebilir. Yani, akciğer akışını açmak için yüzük parmaklarınızdan birini diğer elinizle tutabilirsiniz.

Aynı amaç için Enerji Güvenlik Kilitleri'nin kullanıldığı aşağıdaki 'kestirme' yöntem de uygulanabilir:

1. Sol elinizi, göğüs kafesinizin alt ucunda bulunan sol EGK 14'ün üzerine ve sağ elinizi köprücük kemiğinizin hemen altında yer alan sol EGK 22'nin üzerine koyun (Şekil 6.2).

2. Sol elinizi, göğüs kafesinizin alt ucunda bulunan sol EGK 14'ün üzerine ve sağ elinizi köprücük kemiğinizin hemen altında yer alan sol EGK 22'nin üzerine koyun.



ŞEKİL 6.2

"Pete, astımı yüzünden işinden malülen ayrılmış bir posta çalışanıydı. Oksijen tüpü ile yaşıyor, artık en kısa mesafeleri bile yürüyemiyor ve arabasını kendisi kullanamıyordu.

Akciğer akışı üzerinde çalışılan ilk Jin Shin Jyutsu seansından sonra evinin bulunduğu bloğun etrafını yürüyerek dönmeyi başardı. İki hafta sonra, ailesiyle çöle gitti. Bu, dağları kat eden, virajlı, iki şeritli bir yolda 200'den fazla kilometre yapması anlamına geliyordu. Üstelik, bütün yol boyunca arabayı kendisin kullanmıştı".

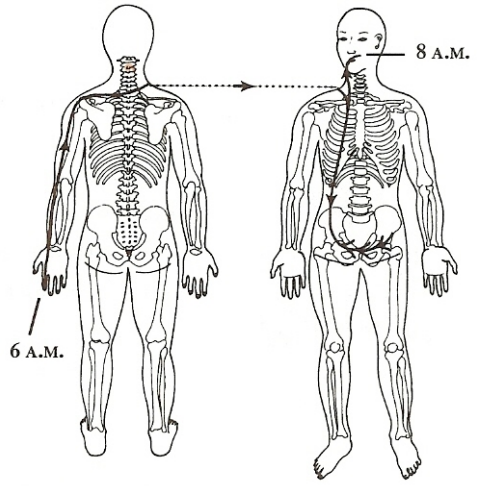
KALIN BAĞIRSAK FONKSİYON ENERJİSİ (Saat 06:00 – 08:00)

Zihin gibi, bağırsaklar da temiz tutulmalıdır.

İşaret parmağından başlayan Kalın Bağırsak Fonksiyon Enerjisi kolun arka tarafından yukarıya doğru akar (Şekil 6.3).

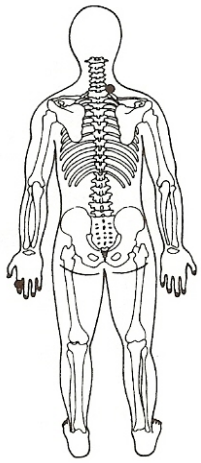
Omuzu kat ederek geçer, sırtın üst bölümünde bulunan birinci sırt omuruna ulaşır. Bu noktada, sol ve sağ akışların (her organ fonksiyon enerjisinin birbirlerinin tıpatıp aynı simetrik iki akıştan oluştuğunu hatırlayın) enerjileri buluşur ve birbirlerine karışır.

Sağ akış ile buluşmasını tamamlayan sol akış, ensenin sağ tarafının etrafından dönerek göğsün sağ tarafına doğru iner. Sağ memeye ulaşıp bedenin içine girdikten sonra iki kola ayrılır.



ŞEKİL 6.3

Birinci kol sağ akciğeri dolaştıktan sonra diyaframa yönelir ve göbek deliğine çok yakın bir noktaya gelir. Buradan, yarım bir daire çizerek kalın bağırsağın dış yüzeyine varır ve orada dağılır.



ŞEKİL 6.4

İkinci kol sağ memeden yukarıya doğru akar, boğazın sağ tarafından geçerek sağ alt diş etlerine gelir. Dolaşımına yüzün sağ tarafından devam eder, burun ile üst dudak arasına ulaşır. Buradan sol elmacık kemiğine çıkar ve orada *Mide Fonksiyon Enerjisi'*ne dönüşür.

Sağ akış ise, omurganın en üst kısmından başlayarak tıpa tıp aynı yolu vücudun diğer tarafında izler. Sağ ve sol kalın bağırsak akışlarının rotalarını iki saatte tamamlarlar. Bu akışlarının 'zirve' yaptığı dönem, saat 06:00 ile 08:00 arasında gerçekleşir. Kalın bağırsak akışının en çok enerji aldığı mevsim sonbahardır.

Kalın bağırsak akışını olumsuz etkileyen tutum, elem ve kederdir.

Kalın Bağırsak Akışını Dengelemek

Kalın bağırsak akışı ikinci derinlikten doğduğu için, onu yüzük parmağınızı tutarak dengeleyebilirsiniz. Dilerseniz kalın bağırsak akışını düzenlemek için aşağıdaki 'kestirme' uygulamayı da kullanabilirsiniz:

1. Sol elinizi sırtın üst tarafında, omuz ile boynun birleştiği noktada bulunan sağ EGK 11'in üzerine koyun, aynı zamanda sağ elinizle sol elinizin işaret parmağını tutun (Şekil 6.4).

2. Sağ elinizi sırtın üst tarafında, omuz ile boynun birleştiği noktada bulunan sol EGK 11'in üzerine koyun, aynı zamanda sol elinizle sağ elinizin işaret parmağını tutun

"Kızım Danielle dört-beş yaşlarındayken onu bir bale sınıfına yazdırmıştım. Salonun cilalı parkelerinin üzerinde koşarken küçük kızım yüz üstü yere kapaklanmış, süt dişlerini sert zemine çarpmıştı. Bir saat sonra eve geldiğinde bir tanem gözyaşlarına boğuluyordu. Üst dudağı davul gibi şişmişti ve kanıyordu. Darbenin şiddetiyle süt dişleri diş etlerinin içine gömülmüştü, bu durum muhtemelen kalıcı ön dişlerine zarar verecekti. Dudağın içinde, dişin battığı yerde derin bir yara vardı. Sol elim sağ elimin üzerinde dudağa dıştan tampon yaptım. Yaranın olduğu yere dokunmadım çünkü çok acı veriyordu. Kızım kendisinin daha iyi hissetmeye başlayınca neşesini yerine getirmek için ona şarkı söyledim ve enerji vermeye devam ettim. Şiş indi, sıyrık izleri yok oldu ve dudağın rengi normale döndü.

O gece kızım uyuduktan sonra kalınbağırsak akışı uyguladım çünkü onun ağız, çene ve dişlerle ilgili olduğunu biliyordum.

Ertesi gün, neden apar topar dişçiye gitmediğim sorgulandı yakınlarım tarafından, kalıcı dişler ihmal edilmeye gelmezdi, acilen müdahale edilmeliydi. Muayenehanesine gittiğimiz diş hekimi şaşırdı, morluklar nereye gitmişti? Yarayı nasıl bu kadar çabuk iyileştirmiştik?

Röntgenden sonra, kızımın bebek dişlerini bir önlem olarak çekmesi gerektiğini düşünüyordu doktor. Ayrıca, kalıcı ön dişlerin etrafında toplanan kanın onların rengini karartacağını söyledi.

Hiçbir dişi çektirtmedik. Kalın bağırsak akışına yıllarca devam ettik. Şimdi kızım on dört yaşında ve dünyanın en beyaz, en sağlıklı ön dişlerine sahip".

MİDE FONKSİYON ENERJİSİ (Saat 08:00 – 10:00)

Mide akıl ve zekayı temsil eder.

Saat 08:00'de Kalın Bağırsak Fonksiyon Enerjisi yerini elmacık kemiğinde Mide Fonksiyon Enerjisi'ne bıraktıktan sonra, akış iki kaşın arasında bulunan noktaya yönelir (Şekil 6.5). Burada sol ve sağ kanat akışları ayrılıp kendi yollarına gitmeden önce bir araya gelirler.

Sol akış önce sağ gözün altındaki bölgeye gelir. Buradan alt çeneye iner, tekrar yukarıya dönüp sol kaşın hemen üzerinde, sol kulağın hizasında bulunan bir noktaya ulaşır. Enerji bu noktadan gözlere doğru döner ve kürek kemiğinin sol tarafından aşağıya doğru iner. Kürek kemiğinde bundan böyle A ve B olarak adlandıracağımız iki kola ayrılır.

A kolu vücudun yüzeyinden derinlere iner, doğrudan mideye gelir ve orada 1. ve 2. olarak adlandıracağımız alt kollara bölünür. 1. alt kol göbek deliğine doğru akar, oradan aşağıya iner, sağ uyluğu kat eder. Uyluğun iç kısmından dizin dış kısmına doğru akışına devam ederken yolda B akışı ile buluşur. 2. sol alt kol, mideyi terk ettikten sonra safra kesesinden ve sağ böbrekten geçer, on ikinci sırt omurunun içine girer ve orada yayılır. (2. sağ alt kol ise, dalağı ve sol böbreği kat ettikten sonra diğeri gibi on ikinci sırt omuruna ulaşır ve dağılır).

B kolu, kürek kemiğinden aşağıya doğru yol alarak batın bölgesine ulaşır. Göbek deliğinin yaklaşık üç santim kadar solundan kasığın içine doğru akar ve orada 1. alt kol ile birleşir. Birleşmeden sonra sağ uyluğun içinden aşağıya inmeye devam eder dizin yaklaşık on santim kadar üstünde yer alan noktaya varır. Orada açı değiştirir, dizi çapraz olarak kat ederek 3. ve 4. alt kollara ayrılır.

3. alt kol sağ baldırın dış kısmından aşağı inerek ayak orta parmağına ulaşır. 4. alt kol ayağın üst kısmında yeniden ikiye ayrılır. Birinci bölümü ayak işaret parmağında son bulur. İkinci bölümü ayak büyük parmağının dış tarafından akar ve orada *Dalak Fonksiyon Enerjisi'*ne dönüşür.

1. ve 2. alt kolların rotasını dışarıda bırakırsak, sağ kanat mide akışı da benzer bir güzergahı vücudun diğer yanında izler. İki kanadın da en çok enerji ile beslendiği dönem, sabah 08.00-10.00 arasındaki saat dilimidir.

Mide Fonksiyon Enerjisi'nin en verimli çalıştığı mevsim yazın en sıcak dönemidir.

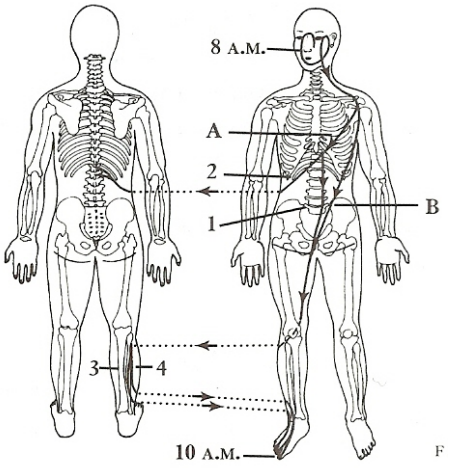
Mide akışı ile bağlantılı tutum, kaygıdır.

Mide Akışını Dengelemek

Mide akışı birinci derinlikten doğar. Bu nedenle, onu dengelemek için yapmanız gereken her iki elinizin başparmaklarını diğer elinizle birkaç dakika sürelerle sırayla tutmaktır. Aynı amaca EGK 21 ve EGK 22'yi birlikte açarak da ulaşabilirsiniz:

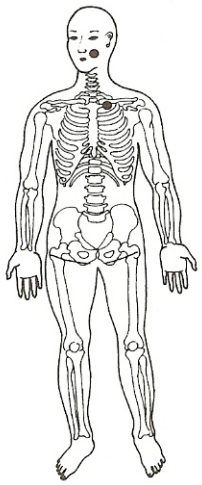
1. Sağ elinizi elmacık kemiğinizin hemen altındaki sol EGK 21'in üzerine ve sol elinizi kürek kemiğinizin altındaki sol EGK 22'in üzerine koyun (Şekil 6.6).

2. Sol elinizi elmacık kemiğinizin hemen altındaki sağ EGK 21'in üzerine ve sağ elinizi kürek kemiğinizin altındaki sağ EGK 22'in üzerine koyun.



ŞEKİL 6.5

"Büyük oğlum bir saldırıya uğradı. Polis saldırganı yakaladı, oğlum Mat ise hastaneye kaldırıldı. Çekilen röntgene göre çene kemiği kırılmıştı ve öğleden sonra ameliyat olması gerekiyordu. Mat ilk olarak beni aramıştı ve Jin Shin Jyutsu istiyordu. Hastaneye saat 11.00 sularında ulaştım ve ağırlıklı olarak mide akışını kullandığım yaklaşık altı saat süren bir enerji çalışması yaptım. Bu arada doktor hanım da ameliyatı ertesi güne erteledi, çünkü başka bir meslektaşının görüşünü almak istiyordu. Öğleden sonra saat 15:00'te Mat'i kontrole geldiğinde olumlu gelişmeler gördüğünü söyledi. Ben saat 18:00'de hastaneden ayrılıp eve gittim. Eve girdiğimde telesekreterimde doktordan bir mesaj vardı. Mat'i benden sonra bir kez daha muayene ettiğini ve ameliyata artık gerek görmediği için onu taburcu ettiğini söylüyordu. Ne armağandı ama!".

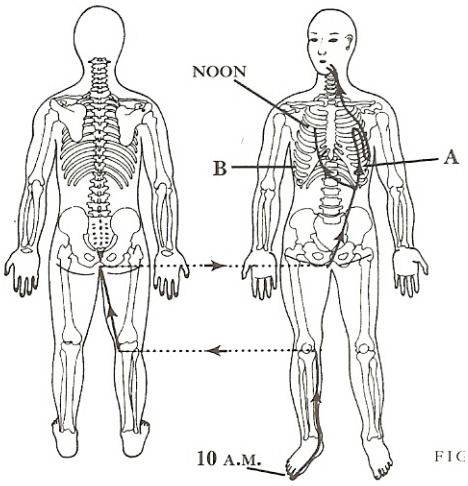


ŞEKİL 6.6

DALAK FONKSİYON ENERJİSİ (Saat 10:00 – 12:00)

Güneş enerjisinin giriş kapısı.

Ayak büyük parmağına kadar Mide Fonksiyon Enerjisi olarak gelen akış orada saat 10:00'da Dalak Fonksiyon Enerjisi'ne dönüşür ve ayak bileğinin iç kısmından geriye döner, topuğu kat eder ve bacağın iç kısmından yükselişe geçer (Şekil 6.7).



ŞEKİL 6.7

Dizin arkasına geldiğinde üst bacağın iç bölümünden kasığa doğru yükselmeye devam eder. Kasıkta yön değiştiren akış, batın bölgesini çapraz bir rotayla geçer. Dokuzuncu kaburganın hizasına vardığında ikiye, A ve B kollarına ayrılır.

A kolu daha yukarıda bulunan üçüncü kaburgaya çıkar, koltuk altına yaklaşır, bir kıvrım yaparak yedinci kaburgaya kadar iner. Orada yeniden yukarıya dönerek boğaza kadar yükselir. Boğazı kat ederek geçen A, dil köküne gelir ve orada enerjisini yayar.

Bu sırada B kolu midenin dış yüzeyini dolaşmakta, oradan göğsün merkezine tırmanmakta ve kalbe ulaşmaktadır. B kolu burada *Kalp Fonksiyon Enerjisi*'ne dönüşür.

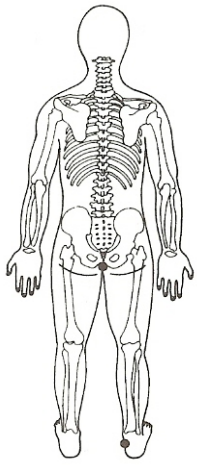
Dalak Fonksiyon Enerjisi'nin zirve yaptığı zaman dilimi saat 10:00-12:00 arasıdır. Tam öğle saatinde dalak akışı yerini Kalp Fonksiyon Enerjisi'ne bırakır. Dalak akışı, mide akışı gibi en verimli mevsimini yazın en sıcak günlerinde yaşar.

Bağlantıda olduğu tutum, endişe ve kaygıdır.

Dalak Akışını Dengelemek

Dalak akışı, kaynağını birinci derinlikten alır. Onu dengelemek için, sadece başparmaklarınızı sırayla tutmak yeterlidir.

Aşağıdaki 'kestirme' de dalak akışını dengelemek için önerilebilir:



ŞEKİL 6.8

1. Sağ elinizi ayak bileğinin iç kısmında, bilek kemiği ile topuk arasında kalan bölgede bulunan sağ EGK 5'in üzerine koyarken, sol elinizle kuyruk sokumunun ucunu tutun (Şekil 6.8).

2. Sol elinizi ayak bileğinin iç kısmında, bilek kemiği ile topuk arasında kalan bölgede bulunan sol EGK 5'in üzerine koyarken, sağ elinizle kuyruk sokumunuzun ucunu tutun.

"1980'de bir kız arkadaşımla birlikte Meksika'da, Oaxaca bölgesini gezerken yediğim bozuk bir gıda ya da içtiğim mikroplu bir su yüzünden hastalanmıştım. Belirtiler bulantı, yüksek ateş ve halsizlikti. O kadar düşkün durumdaydım ki, kendime uygulayacak halim olmadığından kız arkadaşıma dalak akışını uygulamayı öğrettim.

Ertesi sabah belirtiler kaybolmuştu ve yola devam etmeye hazırdım. Yaşadığım bu deneyim bana Jin Shin Jyutsu'nun akut durumlarda ne kadar etkili olabileceğini gösterdi. Seyahatimiz boyunca başlarına gıda zehirlenmesi gelen birçok insanla karşılaştık, hepsi üç ile altı gün arasında bir süre yatmak zorunda kalmıştı".

KALP FONKSİYON ENERJİSİ (Saat 12:00 – 14:00)

> Beden kalbin içindedir, tıpkı meşe ağacının meşe palamudunun içinde olması gibi.

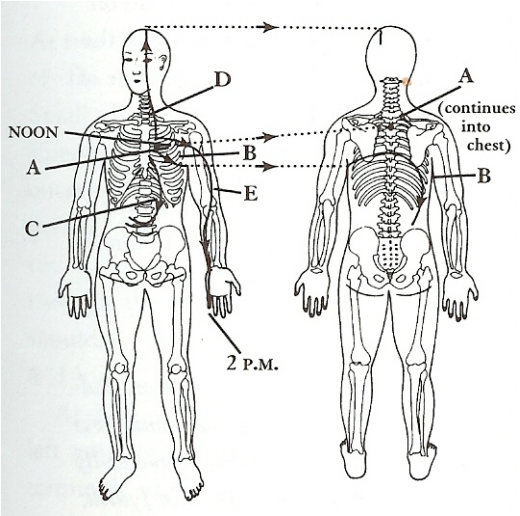
Tam öğle saatinde, Dalak Fonksiyon Enerjisi Kalp Fonksiyon Enerjisi'ne dönüşür ve A, B, C, D, E olarak beş kola ayrılır. Bu beş kol, kalbin dört kapısından dışarı çıkar (Şekil 6.9).

A, kalpten üçüncü sırt omuruna gider ve göğsün önünden göğüs kafesini terk eder.

B, koltuk altının yakınından geçerek yedinci sırt omuruna ulaşır. Buradan, sağ kanat B sağ böbreğe, sol kanat B ise sol böbreğe akar.

C, kalbin alt çıkışından aşağıya yönelir, diyaframı kat eder ve göbek deliğinin 3 santim kadar üstünde bulunan noktaya varır. Buradan ince bağırsakların içine dolar.

Üçüncü kaburgadan çıkan D, boğaz boyunca yukarıya tırmanır, gözlerden geçtikten sonra beynin üst bölümünde (cerebrum) sonlanır.



ŞEKİL 6.9

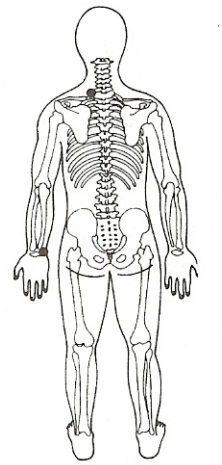
E, göğüs boyunca yukarıya çıkar. Sol kanat E, sol akciğerin; sağ kanat E, sağ akciğerin içinde dolaşır. Akciğerlerden çıktıktan sonra ikisi birlikte nefes borusu boyunca ilerler, oradan kendi taraflarındaki koltuk altlarına gelirler. Buradan, sol kanat E sol kolun, sağ kanat E ise sağ kolun içine girer. Enerji her iki kolun ön yüzlerinden aşağıya inerken dirsekten geçer ve küçük parmak tırnaklarının iç kısımlarına ulaşır. Burada Kalp Fonksiyon Enerjisi yerini *İnce Bağırsak Fonksiyon Enerjisi*'ne bırakır.

Kalp Fonksiyon Enerjisi'nin zirve yaptığı saat aralığı 12:00-14:00'tür. Kalp akışının en çok enerji aldığı mevsim ise yazdır.

Kalp akışının dengesini bozan tutum, olduğundan farklı davranma ve yargılamadır.

Kalp Akışını Dengelemek

Kalp akışı beşinci derinlikten doğar. Bu nedenle, onu dengelemek için beşinci derinliği dengeleyebilirsiniz. Bunun için her iki elinizin küçük parmaklarını sırayla tutmanız yeterlidir.



ŞEKİL 6.10

Aşağıdaki kullanışlı 'kestirme' de Kalp Fonksiyon Enerjisi'ni canlandırmak için önerilebilir:

1. Sol elinizi, sol omzunuzun boynunuzla kesiştiği bölgede bulunan sol EGK 11'in üzerine ve sağ elinizi sol bileğinizin dışında, küçük parmak tarafında yer alan sol EGK 17'nin üzerine koyun (Şekil 6.10)

2. Sağ elinizi, sağ omzunuzun boynunuzla kesiştiği bölgede bulunan sağ EGK 11'in üzerine ve sol elinizi sağ bileğinizin dışında, küçük parmak tarafında yer alan sağ EGK 17'nin üzerine koyun.

"Annem geçtiğimiz şubat ayında bir kalp krizi geçirdi, annemden tam bir yıl önce de babamın kalbi teklemişti. Her neyse, annem babama küçük parmaklarını tutmasını söylediğimi duymuş bir şekilde. Yani bu annemin Jin Shin Jyutsa hakkında bildiği belki de tek şeydi. Buna rağmen hastaneye giderken yol boyunca küçük parmağını tuttu ve şimdi biliyoruz ki bu onun hayatını kurtardı. Doktorlar, acil serviste hemşire olarak görev yapan görümceme, elektro (EKG) sonucuna göre annemin çok ağır bir kalp krizi geçiriyor olması gerektiğini söylemişler.

Fakat hayır, durum öyle görünmüyordu. Ben hastaneye o gece ulaştım ve annemin küçük parmaklarına enerji vermeye ertesi gün ve gece boyunca devam ettim. Ondan sonraki gün doktorlar sol karıncığı besleyen damarlarda ciddi bir tıkanma bulmayı bekliyorlardı. Fakat ancak küçük bir blokaj saptayabildiler. Şaşırmışlardı. Aynı şeyi babamla da yaşamıştık. Kalp krizinin ne kadar hasar verdiğini görmek için yapılan efor testinden önce babamın küçük parmaklarına üç kere enerji vermiştim. Doktor sonuca inanamadığını söylemişti. Çünkü, kalp krizi hiç bir iz bırakmamıştı geride. Söylememe gerek yok sanırım ama annem ile babam küçük parmaklarını çok seviyorlar ve onları her gün düzenli olarak tutuyorlar".

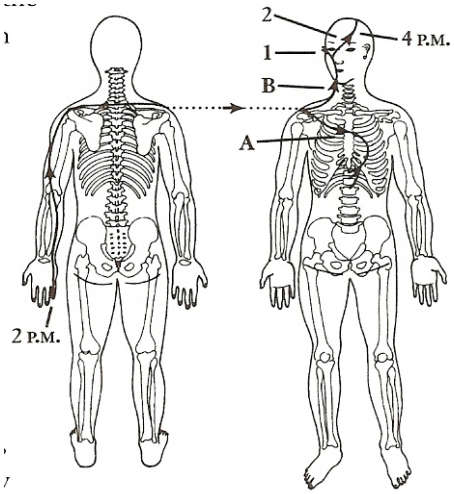
İNCE BAĞIRSAK FONKSİYON ENERJİSİ (Saat 14:00 – 16:00)

Aydınlanmaya götüren araç.

İnce Bağırsak Fonksiyon Enerjisi saat 14:00'de, el küçük parmak tırnağının iç kısmından dış kısmına doğru dönerek kol boyunca yükselmeye başlar, dirseğin dışından geçer, omuzun arkasından geçerek sırtın üst tarafına gelir. Tam birinci sırt omurunun üzerinde sağ ve sol kanat akışlar buluşur.

Sol kanat İnce Bağırsak Fonksiyon Enerjisi yoluna boynun sağ tarafından dolanarak kol ekleminin ön tarafından sağ omuzun içerisine girer. Bu noktada A ve B olmak üzere iki kola ayrılır.

A memeyi çapraz bir yol izleyerek geçer ve kalbe ulaşır. Kalpten mideye gelir ve orada birçok kola ayrılarak dağılır.



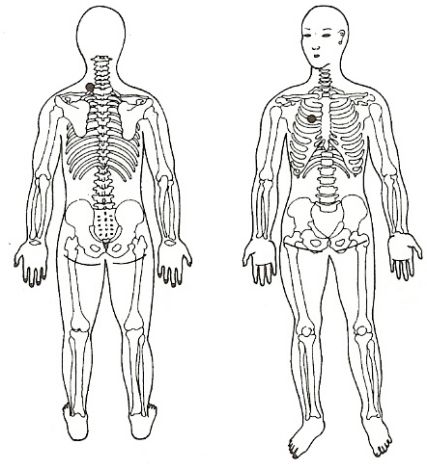
ŞEKİL 6.11

B, sağ elmacık kemiğine doğru yükselir ve orada 1 ve 2 olarak adlandıracağımız iki alt kola bölünür. 1, sağ gözün altından geçip sağ kulağın içinde sonlanır. 2, alına doğru çıkar, sol kaşın üzerine vardığında, saat 16:00'da *İdrar Kesesi Fonksiyon Enerjisi*'ne dönüşür.

Sağ kanat akışı da bedenin diğer tarafında aynı yolu izler. İnce Bağırsak Fonksiyon Enerjisi'nin zirve yaptığı zaman aralığı saat 14:00-16:00'dır. En çok enerji aldığı mevsim ise yazdır.

'Mış gibi yapma' ve yargılama, İnce Bağırsak Fonksiyon Enerjisi'nin dengesinin bozulmasından sorumlu olan tutumdur.

İnce Bağırsak Akışını Dengelemek



ŞEKİL 6.12

İnce bağırsak akışına beşinci derinlik hayat verir. Hem beşinci derinliği hem de ince bağırsak akışını dengelemek için, her iki elin küçük parmaklarını tutarak onlara enerji aktarabilirsiniz. Aşağıdaki EGK uygulaması da aynı amaçla kullanılabilir:

1. Sol elinizi, sol omzunuzun boynunuzla kesiştiği bölgede bulunan sol EGK 11'in üzerine ve sağ elinizi göğüs kafesinizde, üçüncü kaburga hizasında yer alan sağ EGK 13'ün üzerine koyun (Şekil 6.12).

2. Sağ elinizi, sağ omzunuzun boynunuzla kesiştiği bölgede bulunan sağ EGK 11'in üzerine ve sol elinizi göğüs kafesinizde, üçüncü kaburga hizasında yer alan sol EGK 13'ün üzerine koyun.

"16 yaşındaki oğlum Sasha çocukların yaş günü partilerinde profesyonel palyaço olarak çalışıyor. On ile kırk kişi arasında değişen topluluklar önünde yirmi dakikalık bir büyü gösterisi gerçekleştirdikten sonra çocukların yüzlerini boyuyor ve onlara balondan hayvanlar yapıyor.

Bu işe on dört yaşında girdi. Partilerden birkaç gün önce gerilim yaşamaya başlıyordu. Genellikle büyüklerin yaptığı bu işe çocuk yaşta kalkışması sanıyorum üzerindeki stresi daha da ağırlaştırıyordu.

Bir ön-gerginlik yaşadığından yani Mary'nin de söylediği gibi, asıl olaydan önce onunla ilgili gerilimi yaşadığından oğlumun beşinci derinliğine odaklandım ve ona birçok kere ince bağırsak akışı uygulaması yaptım. Sonra bu çalışmayı unuttuk gitti. Pazar günü partiden sonra oğlum "anne, ilk kere bir gösteriden önce sinirlerim hiç gerilmedi" dedi. Harikaydı!".*

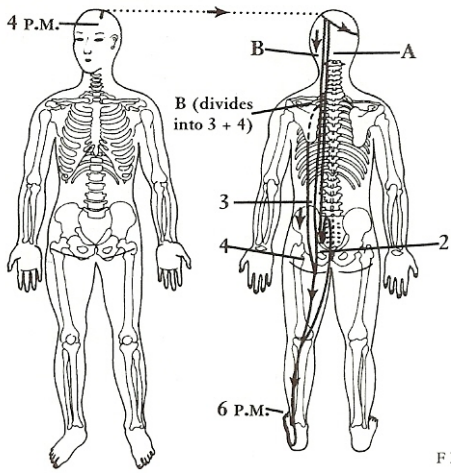
*Beşinci derinliğin tutumu olan 'mış gibi yapmak' ya da olduğundan farklı izlenim yaratmak anlamına gelen İngilizce sözcük pretense, pre - tense şeklinde ön ek ve kök olarak ikiye ayrıldığında ortaya, bir olay gerçekleşmeden önce meydana gelen gerilimi ifade eden ön-gerginlik anlamı çıkıyor. Öyküyü anlatan kişi, oğluna uygulayacağı tedaviyi seçerken sözcüğün 'mış gibi yapmak' anlamından değil, bu yorumundan hareket ediyor. (Ç.N.)

İDRAR KESESİ FONKSİYON ENERJİSİ (Saat 16:00 – 18:00)

Gözyaşlarımızı ve korkularımızı uzaklara götürür.

İdrar Kesesi Fonksiyon Enerjisi saat 16:00'da alından çapraz bir rota izleyerek başın üzerinin merkezine gelir (Şekil 6.13). Burada sol ve sağ kanat idrar kesesi akışları kısa bir süre için kesişirler. Yeniden kendi farklı güzergahlarını izlemeye başladıktan az sonra her ikisi de ikişer kola ayrılırlar. Bunlardan biri kulak lobuna girer ve dağılır. İkincisi beyin bölgesini kat eder, beyinden çıkarken A ve B olmak üzere iki kola ayrılır.

A, omuriliğin yaklaşık üç santim yakınından tüm omurga boyunca aşağı iner ve kuyruk sokumuna varır. Buradan idrar kesesine girer ve içinden yukarıya doğru akarken 1 ve 2 olmak üzere iki alt kola ayrılır.



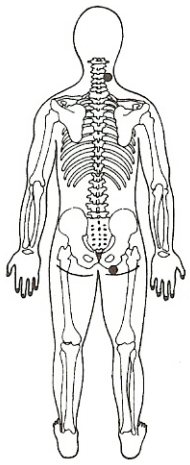
ŞEKİL 6.13

1. Alt kol böbreğe kadar çıkar, sonra idrar kesesine iner ve yeniden böbreğe döner (Çizimde yer almıyor).

2. Alt kol kalça kemiğini izler ve kuyruk sokumunun yanından, rektumun arkasında yüzeye çıkar. Oradan dizin arkasına iner ve aşağıda tanımlayacağımız 4. alt kol ile buluşur.

A kolundan ayrılan B kolu omzun arkasından geçtikten sonra 3 ve 4 olmak üzere iki alt kola ayrılır.

3. Alt kol, omuriliğin yaklaşık beş santim kadar yanından aşağıya iner ve oturma kemiğine (ischum) kadar gelir.


ŞEKİL 6.14

4. Alt kol ise omuriliğin yaklaşık dokuz santim dışından geçen bir güzergah izleyerek oturma kemiğine ulaşır ve orada 3. alt kol ile birleşir. İkisi birlikte aşağıya yol alarak dizin arkasına gelirler ve orada 2. alt kol ile buluşurlar. Hepsi birlikte aşağıya doğru yolculuklarına bacağın dış yanından devam ederler, bilekten geçerek ayak küçük parmağının dışına ulaşırlar. Ayak küçük parmağında İdrar Kesesi Fonksiyon Enerjisi yerini *Böbrek Fonksiyon Enerjisi*'ne bırakır.

İdrar Kesesi Fonksiyon enerjisinin zirve yaptığı saatler 16:00-18:00'dir. En bol enerji aldığı mevsim ise kıştır.

İdrar kesesi akışının bozulmasına neden olan tutum ise korkudur.

İdrar Kesesi Akışını Dengelemek

İdrar kesesi akışı dördüncü derinlik ile bağlantılıdır ve her iki elin küçük parmaklarının sırayla tutulması ile dengelenebilir. Aşağıdaki 'kestirme' de aynı amaçla uygulanabilir:

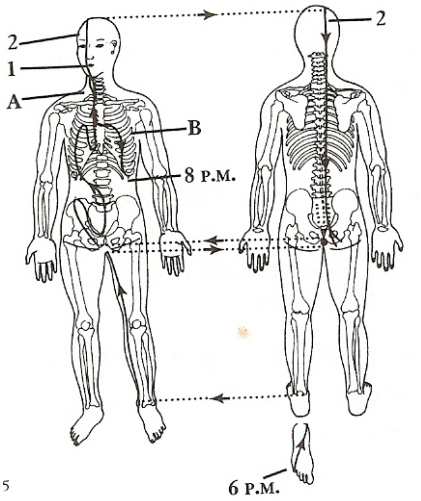
1. Sol elinizi, ensede, kafatası ile omuzlar arasındaki mesafenin ortasında bulunan sağ EGK 12'nin üzerine ve sağ elinizi kaba etlerin alt ucunda yer alan oturma kemiğindeki (ischium) sağ EGK 25'in üzerine koyun (Şekil 6.4).
2. Sağ elinizi, ensede, kafatası ile omuzlar arasındaki mesafenin ortasında bulunan sol EGK 12'nin üzerine ve sol elinizi kaba etlerin alt ucunda yer alan oturma kemiğindeki (ischium) sol EGK 25'in üzerine koyun.

"Tanıdığım bir hanım telefonla aradı ve sonunda oğlu ile gelinini sekiz aylık oğullarını görmem için bana getirmeye ikna ettiğini söyledi. Çocuk için bir ameliyat tarihi belirlenmişti çünkü gözyaşı kanalı tıkalıydı. Kadın kendisiyle dalga geçeceklerini biliyordu ama benden bir şeyler yapmamı rica etmişti çünkü o kadar küçük bir çocuğun ameliyat edilmesine gönlü el vermiyordu. Ben daha çaylak bir öğrenciyken oluyordu bu üstelik.

Hangi akışı kullanacağımı bulmak için gergin bir şekilde kitaplarıma başvurdum. İdrar kesesi akışı açıklamasının ilk satırında 'tıkalı gözyaşı kanalı' yazıyordu. Bu minik ve hareketli sekiz aylık bebek epey zorladı beni ama idrar kesesi akışını uygulamayı başardım. İkinci seanstan sonra annesi telefon etti ve ameliyatın iptal edildiğini söyledi. Gözyaşı kanalı açılmıştı"

BÖBREK FONKSİYON ENERJİSİ (Saat 18:00 – 20:00)

Bireysel gelişim için yaşam özü



ŞEKİL 6.15

Böbrek Fonksiyon Enerjisi saat 18:00'de ayak küçük parmağının dış kısmından hareket ederek ayağın tabanını çapraz olarak kat eder (Şekil 6.15). Topuğun altından geçerek bacağın iç kısmından en yukarıya kadar çıkar, kasığın içine girer, oradan da rektuma ulaşır.

Rektumdan kuyruk sokumunun karşı tarafına geçer, sonra da üreme organının arkasından önüne dolaşır. Enerji yukarıya doğru hareketini sürdürerek kasık kemiği boyunca yükselir, oradan karın boşluğuna ve göbek deliğine gelir. Göbek deliğini terk ettikten sonra sol kanat böbrek akışı sağ böbreğe, sağ kanat böbrek akışı ise sol böbreğe ulaşır.

Akış böbreklerden idrar kesesine indikten sonra yeniden yükselişe geçer, sekizinci kaburgaya, oradan da karaciğere varır. Karaciğerin içinden geçerek midenin alt kısmına (pylorus) akar, dördüncü kaburgaya kadar çıkar, akciğerin içine girer ve burada A ve B olmak üzere iki kola ayrılır.

A, yukarıya doğru yol almaya devam eder, boğazın içinden geçerek dil köküne gelir ve burada da 1 ve 2 olmak üzere iki alt kola bölünür. 1. alt kol, dil köküne yayılır. 2. alt kol burnun kenarı boyunca yukarıya çıkar ve kafanın arkasından aşağıya inişe geçmede önce alına varır. 2, omurganın yaklaşık beş santim yakınından geçen bir yol izleyerek aşağı kadar iner, kasığın ön tarafından yüzeye çıkar ve orada dağılır.

B, akciğerden hareket eder, üçüncü kaburgaya, oradan da kalbe ulaşır. Kalbin altından çıktıktan sonra diyaframa gelir ve orada *Diyafram Fonksiyon Enerjisi*'ne dönüşür.

Böbrek Fonksiyon Enerjisi'nin zirve yaptığı zaman dilimi saat 18:00-20:00 arasıdır. Bu akışın enerjisinin en bol olduğu mevsim ise kıştır.

Böbrek akışının dengesini bozan tutum, korkudur.

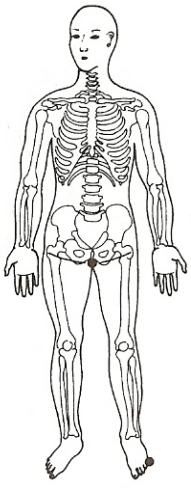
Böbrek Akışını Dengelemek

Böbrek akışı dördüncü derinlikten doğar. Yani, işaret parmağına enerji aktararak dördüncü derinliği dengelemek, böbrek akışını da dengelemeye yardımcı olur.

Aşağıdaki 'kestirme' de bize böbrek akışını doğrudan dengeleme imkanını verir:

1. Sağ elinizle sol ayağınızın küçük parmağını tutun. Aynı zamanda sol elinizi kasık kemiğinizin (pübis) üzerine koyun (Şekil 6.16).

2. Sol elinizle sağ ayağınızın küçük parmağını tutun. Aynı zamanda sağ elinizi kasık kemiğinizin (pübis) üzerine koyun.



ŞEKİL 6.16

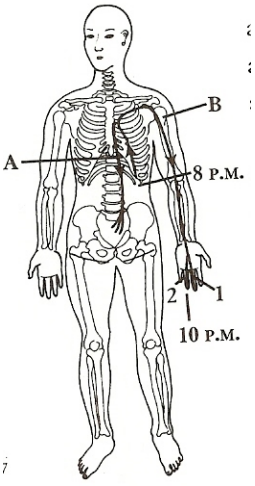
"Oda arkadaşımın yemek borusu zaman içerisinde düzenli olarak daralmıştı. Çocukken Randy boğazını ciddi şekilde tahriş eden bir sıvı yutmuştu. Hemen kusmasına rağmen sıvı yemek borusunun daralmasına neden olmuştu. Aspirini bile iyice çiğnemeden yutamıyordu. Randy bana her beş yılda bir yutağının tamamen kapandığından söz etmişti. Bir gün bu durum gerçeğe dönüştü. Yardım almak için hastaneye gitmek istemedi çünkü yemek borusunu açmak için yapılan işlem ilaçla doldurulmuş esnek bir tüple yutağın girişine, deyim yerindeyse 'koç başı' yapılmasıydı. Bunun yerine benden Jin Shin Jyutsu yapmamı istedi. Ona böbrek akışı uyguladım çünkü metinlerden birinde bu akışın dengesinin bozulmasının yemek borusunun üst bölümünde şişmeye neden olduğu yazıyordu. Jin Shin Jyutsu'dan sonra Randy'nin yerinden kalkıp bir bardak su almaya gitmesi ve onu içmesi ikimizi de rahatlatmıştı. Randy'nin yemek borusu o gün bugündür hiç daralmadı".

DİYAFRAM FONKSİYON ENERJİSİ (Saat 20:00 – 22:00)

Hayatın kendisinin kaynağı.

Saat 20:00'de Diyafram Fonksiyon Enerjisi diyaframdan çıkar ve kalbin içine akar (Şekil 6.17) Kalbi terk ettikten sonra üçüncü kaburganın arkasından dolaşır ve burada A ve B olmak üzere iki kola ayrılır.

A, mideye iner, onun içinde dolaşır ve göbek deliğinin yaklaşık üç santim altında bulunan bir noktaya ulaşır. Bu noktadan ince bağırsağın içine girer ve orada yayılır.



ŞEKİL 6.17

B, üçüncü kaburgadan memenin yanında yüzeye çıkar. Koltuk altından geçerek kola gelir, kolun ön tarafını izleyerek önce dirseğin dış tarafına, oradan da dirseğin ön tarafının merkezine varır. Avuç içinin ortasında 1 ve 2 olmak üzere iki alt kola ayrılır.

1, orta parmağın ucunda sonlanır. 2. alt kol yüzük parmağının iç kenarından tırnağın ucuna doğru yol alır ve orada yerini *Göbek Deliği Fonksiyon Enerjisi*'ne bırakır.

Diyafram Fonksiyon Enerjisi'nin zirve yaptığı zaman dilimi saat 20:00-22:00 arasıdır. Diyafram akışı altıncı derinlikte (bütünsellik) bulunduğundan, bağlantısı belirli bir mevsimle sınırlı değildir. Onun mevsimi, bütün yıldır.

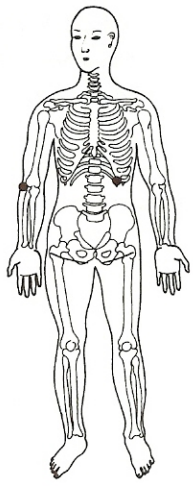
Diyafram akışının dengesini bozan tutum, çöküntü ve umutsuzluktur.

Diyafram Akışını Dengelemek

Diyafram akışı altıncı derinlikten kaynaklanır. Her ikisini de dengelemek için avuç içinin merkezine dokunarak enerji aktarabilirsiniz. Aşağıdaki uygulama da onları dengelemek için etkilidir.

1. Sağ elinizi göğüs kafesinin en altında bulunan sol EGK 14'ün üzerine ve sol elinizi sağ dirseğinizin dışında yer alan sağ EGK 19'un üzerine koyun (Şekil 6.18).

2. Sol elinizi göğüs kafesinin en altında bulunan sağ EGK 14'ün üzerine ve sağ elinizi sol dirseğinizin dışında yer alan sol EGK 19'un üzerine koyun.



ŞEKİL 6.18

"Kız kardeşim ve ben 1940'larda Massachusetts'in batısındaki Pioneer Vadisi'nde doğduk. Yaz akşamlarımızın en büyük eğlencesi pike yapıp tütün tarlalarını DDT ile ilaçlayan uçakları seyretmekti. Zehirin bedenlerimizdeki etkileri hemen ortaya çıktı ve kalıcı oldu. Birçok uzun vadeli etkiden biri, büyürken şekillerini kaybeden kol ve bacaklarımızdı. Annem çocuklarının neden deforme olduklarını sorduğunda Doktor Clark "bu, vadideki bütün çocukların sorunu, neden çevresel" diye cevap vermişti.

20'li yaşlarımın ortalarında varlığımın her yönü; solunumum, sindirimim, boşaltımım, bağışıklık sistemim, görme duyum... hepsi zayıf ve güçsüzdü. Hiperaktif olmuştum ve hem zihinsel hem de duygusal olarak batağa saplanmıştım.

1981 yılında Mary'den Jin Shin Jyutsu eğitimi almaya başladım. Onun yetkin yönlendirmesi ve benim gittikçe artan farkındalığım sayesinde Diyafram ve Göbek Deliği Fonksiyon Enerjilerini kullanarak tüm varoluşuma enerji aktarma yeteneğini kazandım. Bu akışlarla 'hareketin genişleyen ilkesi'ni temsil eden altıncı derinliğimi dengeledim ve bu şekilde bedenimin deneyimlemekte olduğu kısır döngüyü kırmayı başardım. Diyafram Fonksiyon Enerjimi dengelediğimde, feri sönmüş gözlerimin canlandığını, solmuş yüzüme renk geldiğini, koşan nabzımın sakinleştiğini, soluğumun güçlendiğini ve bütün bedensel fonksiyonlarımın düzenlendiğini gördüm.

Bugün, ne zaman genel durumumda bir altüst oluş yaşasam hemen ya avuç içime dokunarak ya da diyafram akışının 'kestirme'sini uygulayarak ihtiyacım olan enerjiyi alır, kendimi yeniden dengede hissederim". (Bu öykü, Göbek Deliği Fonksiyon Enerjisi bölümünün bitiminde devam edecek).

GÖBEK DELİĞİ FONKSİYON ENERJİSİ (Saat 22:00 – 24:00)

Bütün organların muhafızı.

Saat 10:00'da el yüzük parmak tırnağında Diyafram Fonksiyon Enerjisi'nden nöbeti devralan Göbek Deliği Fonksiyon Enerjisi bileğin ön tarafından yukarı çıkmaya başlar (Şekil 6.19). Dirsekten ve omuz-kol ekleminden geçerek iki memenin arasından üçüncü kaburganın önüne gelir ve orada A ve B olmak üzere iki kola ayrılır.

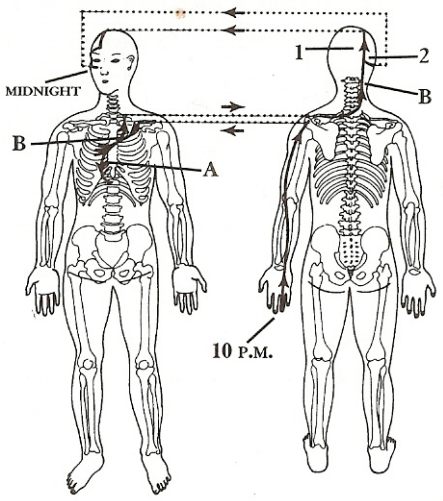
A, ilk önce üçüncü kaburga kıkırdağının karşısına gelen bir noktada dağılır. Fakat daha sonra, kalbe varmadan önce beşinci kaburga boyunca yoluna tekrar devam eder. A'nın sol kanadı kalpten pankreasa, oradan da mideye geçer. A'nın sağ kanadı safra kesesine enerji taşıdıktan sonra diğer kanat gibi midenin içinde sonlanır.

B, (vücudun hem sol hem de sağ tarafında) omuzlara yükselir, ense kaslarının ve birinci sırt omurunun içinden geçer ve karşıt taraftaki kulağın yaklaşık altı santim kadar yakınındaki bir noktada 1 ve 2 olmak üzere iki alt kola ayrılır.

1. alt kol kulağın arkasından yukarı çıkar, kafayı çapraz olarak kat eder, kaşın iç kenarından yüzeye çıkar. Buradan gözün dış kenarına doğru çapraz olarak hareket eder, sol ve sağ akışların buluşacağı yer olan oksipital kemiğin (görme merkezinin bulunduğu yerde, kafatasının arkasındaki çıkıntılı kemik. Ç..N.) içine girer.

Bu sırada, 2. alt kol kulağın arkasından kulağın içine yönelir, kulağı kat ettikten sonra alt göz kapağının merkezinden yüzeye çıkar. Bu noktada Göbek Deliği Fonksiyon Enerjisi, *Safra Kesesi Fonksiyon Enerjisi*'ne dönüşür.

Göbek Deliği Fonksiyon Enerjisi'nin en çok enerji ile beslendiği zaman aralığı 22:00 ile gece yarısı arasıdır. Diyafram akışı gibi o da bütün yıl verimlidir.



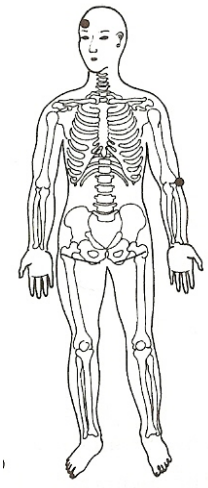
ŞEKİL 6.19

Yine diyafram akışında olduğu gibi, göbek deliği akışının dengesinin bozulmasının sonucu da tam bir umutsuzluk ve depresyondur.

Göbek Deliği Akışını Dengelemek

Göbek deliği akışı altıncı derinlikten doğar ve avuç içlerinin merkezine enerji verilerek dengelenir. 'Kestirme'leri ise EGK 19 ve EGK 20'dir:

1. Sol elinizi alnınızda, kaşınızın biraz üstünde bulunan sağ EGK 20'nin üzerine ve sağ elinizi dirsek çizginizin dış tarafında yer alan sol EGK 19'un üzerine koyun (Şekil 6.20).



2. Sağ elinizi alnınızda, kaşınızın biraz üstünde bulunan sol EGK 20'nin üzerine ve sol elinizi dirsek çizginizin dış tarafında yer alan sağ EGK 19'un üzerine koyun.

(Bu öykü, Diyafram Fonksiyon Enerjisi bölümünün sonundaki öykünün devamıdır). *"...Göbek Deliği Fonksiyon Enerjimi güçlendirdikçe, yaşadığım bütün zaaflarda düzelme kaydettim, hatta birçoğu tamamen yok oldu. Göbek Deliği Fonksiyon Enerjisi vücudumu kelimenin tam anlamıyla bir düzene soktu. Düzelmiş kol ve bacaklarımın, dik omurgamın, daha iyi çalışan sindirim ve boşaltım sistemimin; artan dayanıklılığımın, görme duyumun, virüslere karşı direncimin ve sükunetimin keyfini çıkartıyorum".*

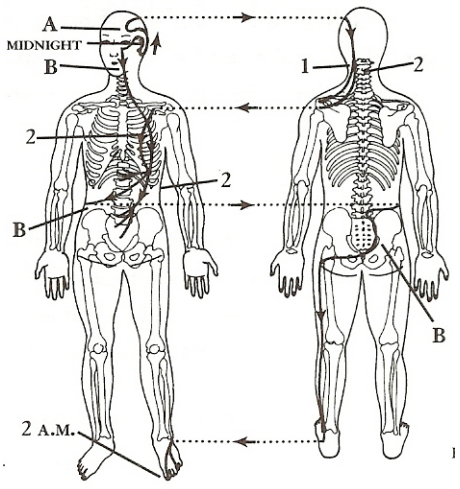
ŞEKİL 6.20

"45 yaşımdan beri adet düzenimde değişiklikler yaşıyorum. Vücut sıvılarımın sakince akışını düzenleme yeteneğim-ki bu bir göbek deliği akışı işlevidir - her ay sınavdan geçiyor. Baş ağrısı, boyun gerginliği, kulak çınlaması, gece terlemesi, şişkinlik gibi belirtiler yaşayacak olursam, hemen Göbek Deliği Fonksiyon Enerjisi'ni uyguluyor ve semptomların kayboluşunu mutlulukla izliyorum".

SAFRA KESESİ FONKSİYON ENERJİSİ (Saat 24:00 – 02:00)

Objektif düşüncenin bedenidir; insanoğlunun kişisel kararlarını ve zihinsel tepkilerini denetler.

Alt göz kapağının merkezinden yüzeye çıktıktan kısa bir süre sonra Safra Kesesi Fonksiyon Enerjisi A ve B olmak üzere iki kola ayrılır (Şekil 6.21). A, yukarıya doğru yönelmeden önce elmacık kemiğini dolaşır ve kaşın dış kenarının yaklaşık yedi-sekiz milimetre yakınında bir noktaya gelir. Bu noktadan devam eden enerji kulağın arkasında, kulak lobuna doğru bir yarım daire çizer. A kolu, buradan başın arkasına döner ve yeni bir yarım daire yaparak alına ulaşır. Alından sonra son bir yarım daire oluşturarak başın arkasına varır ve orada 1 ve 2 olmak üzere iki alt kola bölünür.



ŞEKİL 6.21

1, omuz ile kolu birleştiren eklemin ön tarafına (acromion) akar. 2, birinci sırt omurundan çapraz olarak omuz ekleminin arkasına varır. Buradan acromion çukuruna iner, B akışı ile kesişeceği göğüs bölgesine doğur devam eder, yedinci kaburga kıkırdağına ulaşır.

Yedinci kaburgada 2 ile B ile kısa bir süreliğine bir araya geldikten sonra yeniden ikiye ayrılırlar. Bunlardan biri mideye diğeri göbek deliğine akar ve burada yayılarak dağılırlar.

Bu sırada B, elmacık kemiğinden omuzun önüne inmiş, dördüncü kaburganın ön tarafından ve yedinci kaburga kıkırdağından geçmiş ve A'nın 2. alt kolu ile birleşmiştir.

Bu aşamada, safra kesesi akışının bütün kol ve alt kollarının tıpatıp aynılarının vücudun diğer tarafında da simetrik rotalar izlediğini hatırlamakta yarar var. Buna rağmen, sol ve sağ kanat B kolu, farklı organların içinden akar. Sol kanat B karaciğerin, safra kesesinin sonra da dördüncü bel omurunun içinden geçer. Sağ kanat B ise dördüncü bel omuruna gitmeden dalak ve pankreastan geçer. Dördüncü bel omurundan sonra sol ve sağ kanat B'ler batına girer, oradan kalça kuşağını dolaşır ve rektumun iki yanından yüzeye çıkarlar. Sol kanat B kaba etlerin sağından, sağ kanat B kaba etlerin solundan geçerek bacakların dış taraflarından aşağıya inerler. Ayak bileklerinin dışlarına ulaştıklarında her biri yeniden iki akışa bölünür.

Biri ayağın üzerini çapraz olarak kat ederek ayak 'yüzük' parmağında son bulur. Diğeri yine diyagonal olarak ayağın üzerinden geçerek başparmak tırnağına varır ve orada *Karaciğer Fonksiyon Enerjisi*'ne dönüşür.

Safra Kesesi Fonksiyon enerjisi saat 24:00 ile 02:00 arasında verimlilikte zirveye ulaşır, en bol enerji aldığı mevsim ise ilkbahardır.

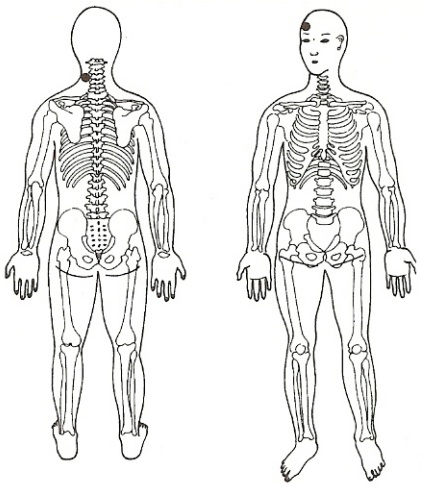
Öfke, safra kesesi akışının dengesini bozan tutumdur.

Safra Kesesi Akışını Dengelemek

Safra kesesi akışı üçüncü derinlik tarafından yaratılır Her ikisi de orta parmağın tutulması ile dengelenebilir. Aşağıdaki uygulama da onların dengelenmesi için kullanılabilir:

1. Sol elinizi ensenizde, kafatası ile omuz arasında kalan mesafenin ortasında bulunan sol EGK 12'nin üzerine ve sağ elinizi kaşınızın biraz üzerinde yer alan sağ EGK 20'nin üzerine koyun (Şekil 6.22).

2. Sağ elinizi ensenizde, kafatası ile omuz arasında kalan mesafenin ortasında bulunan sağ EGK 12'nin üzerine ve sol elinizi kaşınızın biraz üzerinde yer alan sol EGK 20'nin üzerine koyun.



ŞEKİL 6.22

"Los Angeles'li bir öğretmen bir gün sonra Avrupa'ya gitmeye hazırlanıyordu fakat feci bir migren ağrısı çektiğinden yolculuğa çıkamayacağını düşünmüştü. Telefonda durumdan bir arkadaşına söz etmiş, arkadaşı da ona "senin bir Jin Shin Jyutsu seansına ihtiyacın var" deyip benim telefon numaramı vermişti. Kadın aradı, onu muayenehanemde beklediğimi

söyledim. Arabasını kullanamayacak kadar ıstırabı olduğundan, bana annesinin eşliğinde geldi. Hakikaten zor durumdaydı.

Mary'nin migren ataklarına iyi geldiğini söylediğini hatırladım ve safra kesesi akışını kullanmaya karar verdim. Seansın sonunda kadın, "ağrı neredeyse tamamen geçti, daha önce hiç böyle bir şey olmamıştı" dedi, "artık Avrupa'ya gidebilirim" diye ekledi. Döndüğünde Jin Shin Jyutsu eğitimi aldı ve şimdi o da bir pratisyen".

KARACİĞER FONKSİYON ENERJİSİ (Saat 02:00 – 04:00)

Ruhları bedene bağlar.

Karaciğer Fonksiyon Enerjisi saat 02:00'de ayak parmak tırnağının iç tarafından ayak bileğine doğru yükselmeye başlar. Bileğin içe bakan kısmından geçerek tüm bacağı yukarı doğru kat eder, kasığın içine oradan da kasık kemiği (pubis) bölgesine ulaşır (Şekil 6.23). Sol kanat akışı batının sağ tarafından yükselmeye devam eder, safra kesesine girmeden önce midenin sağını kat eder. Sağ kanat akışı ise pankreasa gelmeden önce batının ve midenin sol tarafından geçen bir yol izler.

Sağ ve sol katan akışlar beraberce diyaframın içine akarlar ve burada A, B ve C olmak üzere üç kola ayrılırlar. A, birinci ön kaburgayı ve koltuk altı bölgesini çapraz olarak kat ederek yayılır ve akciğer zarının (plevra) içine akar. B, gırtlağın karşıt tarafından dolaşarak yukarıya doğru yol almaya devam eder ve gözün arkasına gelir. Buradan üst beyine çıkar, kafanın arkasından dolaşarak inişe geçer. Yemek borusunu aşağıya doğru kat eden B, midenin dış yüzeyinde yayılarak dağılır.

C, akciğerlerin içine girer ve Akciğer Fonksiyon Enerjisi'ne dönüşerek organ akışlarının yirmi dört saat önce başlayan döngüsünü tamamlar.

Karaciğer Fonksiyon Enerjisi saat 02:00 ile 04:00 arasında zirve yapar, en bereketli olduğu mevsim ise ilkbahardır.

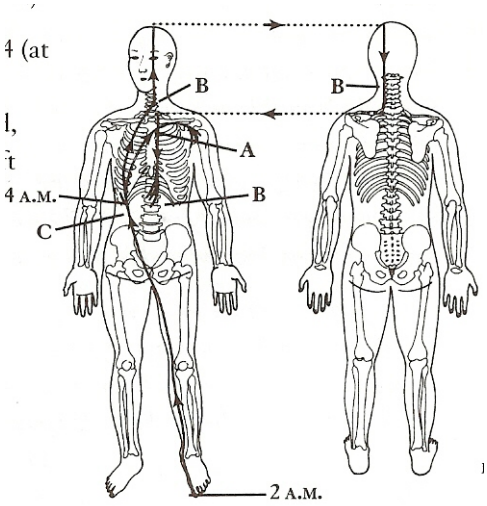
Onun dengesini bozan tutum, Safra Kesesi Fonksiyon Enerjisi'nde olduğu gibi, öfke ve kızgınlıktır.

Karaciğer Akışını Dengelemek

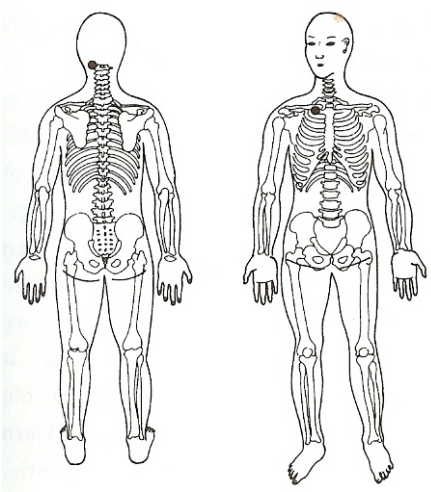
Orta parmaklarınızı sırayla tutarak üçüncü derinliğinizi dengeleyebilir, böylece ondan doğan karaciğer akışınızı düzenleyebilirsiniz. Onu canlandırmak için isterseniz aşağıdaki 'kestirme'yi de kullanabilirsiniz:

1. Sol elinizi kafatasınızın arka alt ucunda bulunan sol EGK 4'ün üzerine ve sağ elinizi köprücük kemiğinizin hemen altında yer alan sağ EGK 22'nin üzerine koyun (Şekil 6.24).
2. Sağ elinizi kafatasınızın arka alt ucunda bulunan sağ EGK 4'ün üzerine ve sol elinizi köprücük kemiğinizin hemen altında yer alan sol EGK 22'nin üzerine koyun.

"Hastalara evlerinde bakım yapan bir hemşire olarak çalışırken, hem kendi hastalarımı hem de tatilde olan başka bir hemşireninkileri gördüğüm bir gün, karaciğer kanserinden ölmekte olan Timothy adında bir adama gönderildim. Kanepesinde acı içinde yatan Timothy, İrlanda asıllı yaşlı bir beydi. Yüzü sapsarıydı, bir deri bir kemik kalmıştı, karnı kocaman şişmişti ve dinlenme halinde olmasına rağmen soluk soluğaydı. Timothy bana onu en çok ilgilendiren şeyin üç ya da dört gün sonraki Cumartesi gerçekleşecek olan kızının evlilik töreni olduğunu ve ona kilise koridorunda yürürken eşlik edememekten endişe ettiğini söyledi. Çünkü kanepeden kapıya kadar olan birkaç metrelik mesafeyi bile yürüyemiyordu artık. Ona, sırf ne olup biteceğini görmek için bildiğim bir enerji dengeleme sanatını denemek isteyip istemediğini sordum. İstediğini söyledi. Hemen standart hemşirelik görevlerimi yerine getirdim ve enerji dengeleme işine koyuldum. Karaciğer Fonksiyon Enerjisi'ni uyguladım. O birkaç günde Timothy'nin enerjisi arttı ve şikayetleri kısmen azaldı. Nikaha bir gün kalmıştı. Onunla vedalaştım ve iyi dileklerde bulundum.



ŞEKİL 6.23



ŞEKİL 6.24

Ondan sonraki salı günü karısından bir telefon aldım. Bana, kocasının kızıyla sadece koridorda yürümekle kalmadığını, onunla resepsiyonda dans da ettiğini söyledi. Bundan bir iki gün sonra da ölmüştü. Ölmeden önce karısına "Söyle ona Pattie, onun ve Jin Shin Jyutsu'nun sayesinde oldu bu. Ona teşekkür et" demişti. Tabii ki şaşırmıştım, ona ve ailesine derin bir şükran duymuştum. Kendi adıma konuşursam, şuna inandığımı söyleyebilirim: Sadece bu adamın yolculuğunun bir parçası olmam gerekmiyordu, onunla yaşadığım bu deneyim aynı zamanda evde sağlık hizmeti işine devam etmeye yönlendiriyordu beni".

On iki organ akışı günün yirmi dört saati hep birlikte bedenin bütün bölgelerine yaşam verici enerjiyi taşıyan hayranlık uyandıracak kadar kapsamlı bir şebeke oluşturuyor. Bu şebekeyi meydana getiren enerji yolları hakkında farkındalığımızı artırdıkça, birbirine kenetlenmiş parçaları barındıran bir koleksiyondan çok, harikulade bir bütün teşkil ettiğimizi daha iyi anlayabiliriz. Ayrıca, farklı akışların, enerji güvenlik kilitlerinin, derinliklerin arasındaki çok çeşitli ilişkileri ne kadar iyi kavrarsak, bilinmeyen korkusuna karşı o kadar güçlü bir bağışıklık geliştirebiliriz. Bu korkuyu çoğunlukla büyük ve ürkütücü 'etiketler' (Jin Jyutsu'nun hastalıklara 'etiket' adını verdiğini hatırlayınız) ile karşılaştığımızda hissederiz. Oysa geliştirdiğimiz bu bağışıklık, önemli bir akciğer rahatsızlığı ile karşılaştığımızda mesela, bunun ille de geri dönülmez biçimde zedelenmiş bir akciğer anlamına gelmediğini fark etmemizi sağlar. Bu bizim

için, akciğerleri besleyen şebekenin üzerinde bir yerlerde, evet belki önemli ama düzeltilebilir bir enerji kesintisine işaret eder daha çok.

Tabii eğer bu bölümde gördüğümüz parmak tutuşlarını ve 'kestirme' uygulamaları inanç ve bağlılıkla düzenli olarak yaparsak, bu büyük ve korkutucu 'etiketler' ile yüzleşme noktasına gelme olasılığımız çok düşük olacaktır. Buraya kadar, parmak tutuşlarının iç içe geçmiş bütün derinliklerimizi dengeleyerek genel olarak kendimizi sağlıklı ve mutlu hissetme halimizi nasıl sürekli kıldıklarını gördük. Yine bu bölümde, belirli organ akışlarının üzerinde yer alan EGK'lere ellerimizle doğrudan enerji aktarmamızı sağlayan on iki tane 'kestirme' uygulamayı öğrendik. Bu EGK'ler bize, akışın her hangi bir yerinde tıkanıp kalmış olabilecek her tür enerjiyi temizleme imkanı tanımaktadır. (Burada belirtmeliyiz ki, söz konusu 'kestirme'ler organ akışlarını dengelemek için kullanılan daha uzun Jin Shin Jyutsu uygulamalarının kısaltılmış versiyonlarıdır. Bu uygulamalar, organ akışlarının üzerinde yer alan daha çok sayıda EGK'yi kullanan ayrıntılı çalışmalardır ve bu kitabın kapsamını aşmaktadırlar. Onlar hakkında daha fazlasını öğrenmek isteyenler, yetkili bir Jin Shin Jyutsu sınıfına kaydolmalıdır.)

Bir sonraki bölümde size, özellikle dalak, mide ve idrar kesesi akışlarını canlandırmaya yönelik çok özel ve çok etkili üç çalışma sunacağız. Bunlar, sağlık ve mutluluk halinin sürekliliğini sağlamak için olduğu kadar, hızlı bir enerji desteği temin etmek için mükemmel çalışmalar. Her gün kullanmanızı önerdiğimizden, onlara *genel günlük uygulamalar* adını veriyoruz.

BÖLÜM YEDİ

GENEL GÜNLÜK UYGULAMALAR

Günlük uygulamalar eksiksizdir, çünkü bedenin ön ve arka taraflarını tamamen temizlerler.

Derinlikler ile birlikte on iki organ akışı, Üçlü Akış ve enerji güvenlik kilitleri Jin Shin Jyutsu şifa sanatının çekirdeğini oluşturan kavramlardır. Bu kavramların gözle görünmeyen etkileşimlerinin beden, zihin ve ruhun bütün yönlerini neredeyse sonsuz sayıda yolla etkileyebileceği gerçeği, onlarla ilk kez tanışan öğrencileri çoğunlukla şaşkına uğratır.

Onlarla ilk kez karşılaşan birçok kişi kendilerini aşırı yüklenmiş hissedebilir. Eğer alışık olmadığımız fikirleri eski ve bildik formüller ile kavramaya çalışırsak, ulaştığımız yeni farkındalık düzeyleri çoğu kez kafamızda bir karmaşa yaratabilir. Bu yüzden, Mary sınıflarında öğrencilerine sık sık şu hatırlatmada bulunur: "Kafa karışıklığı, gelişmedir".

Bu çerçevede; kaçmaktan kovalamaya vakit bulamadığımız hayatlar süren birçoğumuz, bu kavramları öğrenmenin ve onları önceden programı belirlenmiş yaşamlarımıza sokmanın ne kadar pratik olduğunu sorgulamakta haklıdır. Bu bölümde tarif edilen genel günlük uygulamalar, işte bu uzlaşmaz gibi görünen çelişkiye pratik ve etkili bir çözüm getirir. Onlar sadece kolayca gerçekleştirilecek uygulamalar değil, aynı zamanda yoğun günlük hayatlarımız sırasında üzerimize yapışan "kirli, tozlu ve yağlı" kalıntıyı temizleme konusunda bize yardımcı olan kullanışlı ve etkili çalışmalardır. Bu yüzden, çoğunlukla "temizlik görevlisi" olarak anılırlar.

Bu üç 'temizlik görevlisi'nin her biri bedenin farklı bir enerji sahasının temizliğinden sorumludur. Bu üç saha, Ön-Yükselen Enerji, Ön-Alçalan Enerji, Arka-Alçalan Enerji adlarıyla bilinir. Bunları sırayla canlandıran uygulamalar özellikle modern günlük hayatta karşılaşabileceğimiz her tür stres ile başa çıkma konusunda iyi birer araçtır. Daha da iyisi, her üç çalışma da başka birine olduğu kadar kolayca insanın kendisine uygulamasına da müsait olduğundan, kendi kendine yardım için iyi bir seçenek oluştururlar.Tüm bu nedenlerden dolayı, onları günlük hayatınızın bir parçası haline getirmenizi öneriyoruz.

Bu çalışmaları gerçekleştirirken, şimdiye kadar izlediğiniz yöntemi aynen devam ettirin. Her el konumunu birkaç dakika süreyle, ya da düzenli bir nabız hissedinceye veya derin bir gevşeme duygusu benliğinizi kuşatıncaya kadar koruyun. Bu noktada bir sonraki adıma geçin. İlk başlarda nabzı hissetmek size zor gelebilir ama uygulama yaptıkça ona giderek daha duyarlı hale geleceğinizi hatırlayın.

Zamanınız müsaitse her uygulamayı bedenin sol ve sağ kanatlarını kapsayacak şekilde yapın. Eğer değilse, hangi tarafta daha çok gerilim, daha çok gerginlik hissediyorsanız o tarafı çalışın. Katı kuralları boş verin. Bir uygulamada sizi daha iyi, daha konforlu hissettirecek değişiklikleri yapmaktan çekinmeyin.

Örneğin eğer size uygulamalardan birinin belirli bir adımı özellikle daha canlandırıcı geliyorsa, bu adımı düzenli olarak kullanın. O sizin kişisel 'kestirme'niz, özel canlandırıcı alıştırmanız olsun. Son olarak, belirtilen her noktanın etrafında yaklaşık dokuz santim yarıçapında bir 'duyarlı

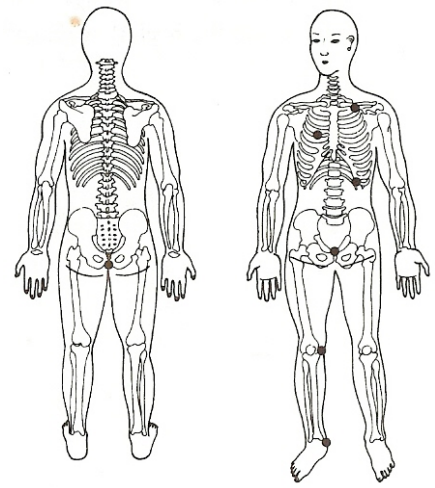
alan' olduğunu aklınızda tutun. Hassasiyet konusunda çok fazla 'hassas' olmanıza hiç gerek yok. Bedenin bilgeliği, derinliklere, akışlara ve enerji güvenlik kilitlerine yönlendirilen enerjiyi nasıl kullanacağını bilir. Ellerinizi uygulamada belirtilen noktanın yakınlarına koymanız bile, ilgili enerji güvenlik kilidine bolca yaşam enerjisi göndermenize yetecektir.

ÖN - YÜKSELEN ENERJİ

Bu özel uygulama Dalak Fonksiyon Enerjisi'ni canlandırmaya yöneliktir. Jin Shin Jyutsu'da dalak bedenin 'güneş enerjisi' kaynağı olarak görülür. Bu nedenle aşağıdaki uygulama, kendinizi bezgin ve yorgun hissettiğiniz anlarda size mükemmel bir enerji desteği sağlayacaktır. Dalak akışı dengelendiğinde kaygı ve endişe hafiflediğinden, bu uygulama sinirleri yatıştırmakta da etkilidir. Aynı zamanda sindirim sistemini de güçlendirir.

Bedenin sağ tarafı için (Şekil 7.1):

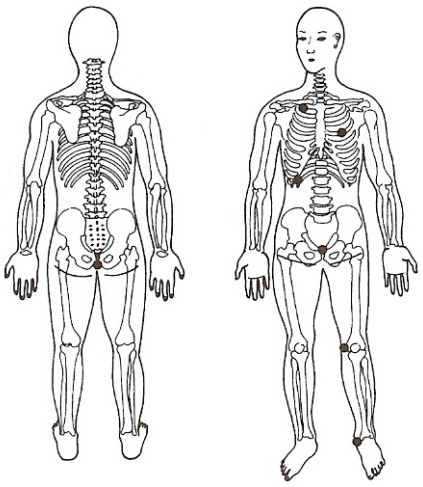
1. Sol elinizi (elinizin ayasını, parmaklarını ya da tersini, size nasıl kolay geliyorsa) omurganızın en alt ucuna, kuyruk sokumunuza koyun.
2. Sağ elinizi sağ ayak bileğinizin altında, bilek kemiği ile topuk arasındaki bölgede bulunan sağ EGK 5'in üzerine koyun. (Eğer bu pozisyon size zor geliyorsa sağ elinizin parmaklarını sağ dizinizin içine ya da kasık kemiğinizin üzerine koyabilirsiniz.)
3. Sağ elinizi, göğüs kafesinin sol tarafının alt-orta ucunda bulunan sol EGK 14'ün üzerine getirin.
4. Sol elinizi, sağ göğüs kafesinizdeki üçüncü kaburganızın (memenin üst tarafı) üzerine, sağ EGK 13'e getirin.
5. Sol elinizi, sol köprücük kemiğinin ortasının hemen altında bulunan sol EGK 22'ye getirin.



ŞEKİL 7.1

Bedenin sol tarafı için (Şekil 7.2):

1. Sağ elinizi (elinizin ayasını, parmaklarını ya da tersini, size nasıl kolay geliyorsa) omurganızın en alt ucuna, kuyruk sokumunuza koyun.
2. Sol elinizi sol ayak bileğinizin altında, bilek kemiği ile topuk arasındaki bölgede bulunan sol EGK 5'in üzerine koyun. (Eğer bu pozisyon size zor geliyorsa sağ elinizin parmaklarını sol dizinizin içine ya da kasık kemiğinizin üzerine koyabilirsiniz.)
3. Sol elinizi, göğüs kafesinin sağ tarafının alt-orta ucunda bulunan sağ EGK 14'ün üzerine getirin. (Sağ el hala kuyruk sokumunda.)
4. Sağ elinizi, sol göğüs kafesinizdeki üçüncü kaburganızın (memenin üst tarafı) üzerine, sol EGK 13'e getirin.



ŞEKİL 7.2

5. Sağ elinizi, sağ köprücük kemiğinin ortasının hemen altında bulunan sağ EGK 22'ye getirin

"Her zaman tatlıya düşkün biri oldum. Bu yüzden dönem dönem kendimi sağlığımı tehdit edecek derecede şekerli şeyler yerken bulurum. Sonra da ya çok sinirli olurum ya da iyice uyuşuklaşırım.

Bundan birkaç yıl önce bir arkadaşın önerisiyle bir Jin Shin Jyutsu kendi kendine yardım sınıfına katıldım ve orada Ön-Yükselen Enerji uygulamasıyla tanıştım. O günleri takip eden ilk 'şeker alemi'nden hemen sonra bu uygulamayı hatırladım. Derhal onu kendi üzerimde kullanmaya koyuldum. Az sonra kendimi daha sakin ve daha az yorgun hissetmeye başladım. O zamandan beri bu çalışmayı her gün uyguluyorum. Sadece enerjimde genel bir artış deneyimlemekle kalmıyor, aynı zamanda şekere olan düşkünlüğümde bir azalma görüyorum.

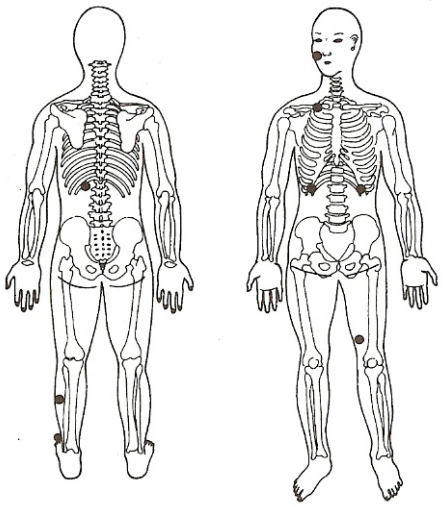
ÖN - ALÇALAN ENERJİ UYGULAMASI

Bu uygulama bedenin ön tarafından aşağıya inen enerjiyi saç tellerinden ayakuçlarına kadar tazeleyip, canlandırır. Doğrudan Mide Fonksiyon Enerjisi üzerinde çalışarak, bundan önceki uygulama gibi kaygıyı gidermeye ve zihinsel stresi hafifletmeye yardımcı olur. Bel çizgisi üzerinde meydana gelebilecek şişkinlik gibi tıkanıklıkları ortadan kaldırmakta oldukça etkilidir. Bununla bağlantılı olarak, kilo sorunlarını çözmek isteyenler için kullanışlı bir destek oluşturur.

Unutmayın: Rahatlıkça uygulayamadığınız her adımı geçebilirsiniz. Basitçe, kendinizi zorlamadan uygulayabildiğiniz bir sonraki adımla devam edin.

Bedenin sağ tarafı için (Şekil 7.3):

1. Sol elinizin bir ya da birkaç parmağını elmacık kemiğinizin hemen altında bulunan sağ EGK 21'in üzerine koyun ve uygulamanın sonuna kadar orada tutun.
2. Sağ elinizin bir ya da birkaç parmağını sağ köprücük kemiğinizin ortasının hemen altında yer alan sağ EGK 22'nin üzerine koyun.
3. Sağ elinizin bir ya da birkaç parmağını sol göğüs kafesinizin orta-alt ucunda bulunan sol EGK 14'ün üzerine getirin.
4. Sağ elinizin bir ya da birkaç parmağını sol göğüs kafesinizin arka-alt ucunda bulunan sol EGK 23'ün üzerine getirin.
5. Sağ elinizin bir ya da birkaç parmağını sağ göğüs kafesinizin orta-alt ucunda bulunan sağ EGK 14'ün üzerine getirin.
6. Sağ elinizin bir ya da birkaç parmağını sol uyluğunuzun iç kısmında, dizinizin yaklaşık on santim kadar üstünde bulunan sol EGK 1'in üzerine getirin.
7. Sağ elinizin bir ya da birkaç parmağını sol baldırınızın dışında, kaval kemiğinizin yanında, diziniz ile ayak bilek kemiğiniz arasında kalan mesafesinin yaklaşık ortalarında bulunan alt sol EGK 8'in üzerine getirin.



ŞEKİL 7.3

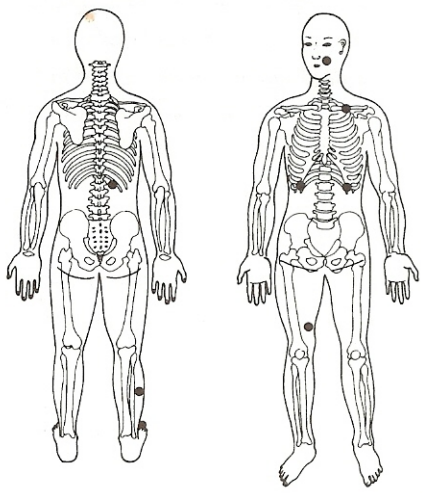
8. Sağ elinizin bir ya da birkaç parmağını sol ayağınızın orta parmağına getirin ve onu tutun

Not: Bütün uygulama boyunca sol eliniz sağ elmacık kemiğinizin altındaydı ve siz sadece sağ elinizi hareket ettirdiniz.

Bedenin sol tarafı için (Şekil 7.4):

Bu çalışma, bedenin sağ tarafı için olanın ters çevrilmiş halidir. Eğer zamanınız varsa, sağ ve sol olmak üzere her iki tarafın uygulamalarını yapabilirsiniz. Eğer zamanınız sıkışıksa, daha sorunlu, daha gergin hissettiğiniz tarafın çalışmasını uygulayın.

1. Sağ elinizin bir ya da birkaç parmağını elmacık kemiğinizin hemen altında bulunan sol EGK 21'in üzerine koyun ve uygulamanın sonuna kadar orada tutun.
2. Sol elinizin bir ya da birkaç parmağını sol köprücük kemiğinizin ortasının hemen altında yer alan sol EGK 22'nin üzerine koyun.
3. Sol elinizin bir ya da birkaç parmağını sağ göğüs kafesinizin orta-alt ucunda bulunan sağ EGK 14'ün üzerine getirin.
4. Sol elinizin bir ya da birkaç parmağını sağ göğüs kafesinizin arka-alt ucunda bulunan sağ EGK 23'ün üzerine getirin.
5. Sol elinizin bir ya da birkaç parmağını sol göğüs kafesinizin orta-alt ucunda bulunan sol EGK 14'ün üzerine getirin.
6. Sol elinizin bir ya da birkaç parmağını sağ uyluğunuzun iç kısmında, dizinizin yaklaşık on santim kadar üstünde bulunan sağ EGK 1'in üzerine getirin.
7. Sol elinizin bir ya da birkaç parmağını sağ baldırınızın dışında, kaval kemiğinizin yanında, diziniz ile ayak bilek kemiğiniz arasında kalan mesafesinin yaklaşık ortalarında bulunan alt sağ EGK 8'in üzerine getirin.
8. Sol elinizin bir ya da birkaç parmağını sağ ayağınızın orta parmağına getirin ve onu tutun



ŞEKİL 7.4

"Jin Shin Jyutsu ile tanışmadan önce, bazı gıda maddelerine ve koruyucu katkılara alerjik tepki vermem nedeniyle yaşadığım hazımsızlık sorunu üzerinde yok denecek kadar az denetim sahibiydim. Problemle başa çıkabilmek için birçok reçeteli ilaç kullandım fakat hepsinin hiç de hoş olmaya yan etkileri bulunuyordu.

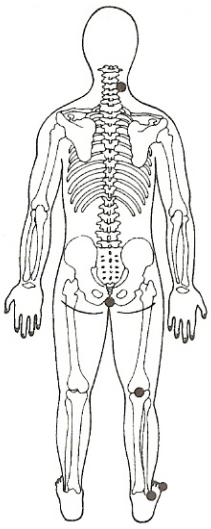
1979 yılında, bu krizlerden birini çekerken yanımda yakın bir arkadaşım vardı. Göğsümün etrafı nefes almamı engelleyen sımsıkı bir kuşakla sarılmış gibi hissediyordum. Geçmiş deneyimlerime dayanarak bu belirtinin midemle ilgili olduğunu biliyor ve saatler sürecek rahatsızlık ve bulantıya hazırlıyordum kendimi.

Neyse ki arkadaşım bir Jin Shin Jyutsu uzmanıydı. Hemen üzerimde çalışmaya başladı. Otuz dakikada bütün belirtilerin ortadan kalkmasıyla yaşadığım şaşkınlığı ve mutluluğu siz tahmin edin artık! İyilik halimin devam edeceğine bir türlü inanamıyordum. Arkadaşıma aynı sonucu her seferinde alıp alamayacağımızı sordum. Alabileceğimizi söyledi, ayrıca bunu kendi kendime uygulama yetisine sahip olduğumu ekledi.

Bana, mideme iyi gelecek Üst - Alçalan Enerji Uygulaması diye adlandırdığı bir şeyi göstermeye koyuldu. Geçtiğimiz on beş yıl boyunca bu çalışmayı günlük olarak uyguladım ve birçok kere beni kurtardığına tanık oldum".

ALT - ALÇALAN ENERJİ UYGULAMASI

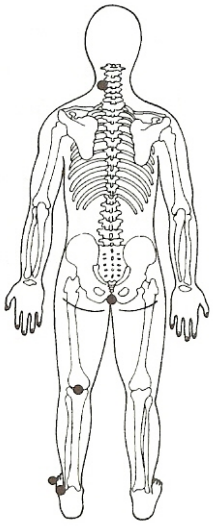
Bu uygulama İdrar Kesesi Fonksiyon Enerjisi üzerinde etki yapar. Bu nedenle, bedenin boşaltım mekanizmalarına destek olur. Aynı zamanda baş ağrılarının, bel ve sırt sorunlarının, adale ve bacak rahatsızlıklarının giderilmesine yardım eder.



ŞEKİL 7.5

Bedenin sağ tarafı için (Şekil 7.5):

1. Sol elinizin bir ya da birkaç parmağını ensenizde, kafatası ile boyun arasındaki mesafenin yaklaşık ortalarında, omurganızın hemen sağ yanında bulunan sağ EGK 12'nin üzerine koyun.
2. Sağ elinizin ayasını ya da tersini omurganızın alt ucunda bulunan kuyruk sokumuna yerleştirin.
3. Sağ elinizi sağ dizinizin arkasına, dizin bükülme çizgisinin ortasına getirin.
4. Sağ elinizin parmaklarını sağ ayak bileğinizin dışında, ayak bilek kemiği çıkıntısının hemen altında bulunan sağ EGK 16'nın üzerine getirin.
5. Sağ elinizi sağ ayak küçük parmağınıza getirin ve onu parmaklarınızın arasında tutun.



ŞEKİL 7.6

Bedenin sol tarafı için (Şekil 7.6):

Bu uygulama, bedenin sağ tarafı için olanın ters çevrilmiş halidir.

1. Sağ elinizin bir ya da birkaç parmağını ensenizde, kafatası ile boyun arasındaki mesafenin yaklaşık ortalarında, omurganızın hemen sol yanında bulunan sol EGK 12'nin üzerine koyun.
2. Sol elinizin ayasını ya da tersini omurganızın alt ucunda bulunan kuyruk sokumuna yerleştirin.
3. Sol elinizi sol dizinizin arkasına, dizin bükülme çizgisinin ortasına getirin.
4. Sol elinizin parmaklarını sol ayak bileğinizin dışında, ayak bilek kemiği çıkıntısının hemen altında bulunan sol EGK 16'nın üzerine getirin.
5. Sol elinizi sol ayak küçük parmağınıza getirin ve onu parmaklarınızın

arasında tutun.

"Sağ bacağımı en aşağılara kadar etkileyen bir siyatik ağrısı çekiyordum. Ağrı hiç kesilmeden iki yıl boyunca sürdü. İkinci yılın sonlarına geldiğimizde ben hamileliğimin yedinci ayındaydım. Ağrı hala oradaydı, bazı geceler beni yatırmayacak kadar şiddetli bir hal alıyordu, diğer zamanlarda ise bir sızı olarak kendini hissettiriyordu.

İlk Jin Shiutsu tedavimi aldıktan sonra uzman beni eve gönderdi ve bana öğrettiği idrar kesesi akışını [ki bu aynı zamanda Alt-Alçalan Enerji Uygulamasıdır] günde iki kere uygulamamı tembih etti. Onun söylediklerini sabah ve akşam on beş dakikalık seanslar halinde yaptım. Beş günün sonunda hiçbir şikayetim kalmamıştı. Aynı zamanda kendimi çok daha sakin ve iyimser hissediyordum.

Bunu izleyen altı ya da yedi yıl boyunca o ağrının küçük bir kırıntısını bile yaşamadım. Ama geçtiğimiz birkaç yıl içerisinde ağrının silik bir kopyası bana birçok kere siyatik sinirimin izlediği yolu hatırlatır gibi oldu. İdrar kesesi akışı hemen imdadıma yetişti, bir ya da iki uygulama ile ağrı hemen ortadan kalktı".

Bu bölümde incelediğimiz çalışmalar, bütün Jin Shin Jyutsu kendi kendine yardım repertuarının en güçlü araçları arasında yer alır. Bu üç genel günlük uygulamayı, hayatları özellikle çılgın bir tempoda geçenler için ne kadar önersek azdır. Öyle olsun ya da olmasın, onları günlük hayatlarının bir parçası haline getirmeyi seçenler, etkisi hemen ortaya çıkan ve kalıcı yararlar görecektir. Kendi üzerinizde günde birkaç dakikalık uygulama yaparak, hiç durmadan en yoğun strese maruz kalan parçalarınızı enerjiyle besleyebilir ve canlandırabilirsiniz.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

EL VE AYAK PARMAKLARI İLE DENGELENMEK

> Evrenle uyum içinde olmamızı sağlamak için gerekli olan bütün şeylerin - el ve ayak parmaklarımızın - her zaman bizimle olduğunu bilmek iç rahatlatıcıdır. Onları bir yerde unutmaktan ya da yanlış bir yere koymaktan korkmamız gerekmez.

1. Bölüm'de gördüğümüz gibi, kendisine 'umutsuz vaka' teşhisi konulduğunda Jiro Murai ailesinin dağdaki kulübesinde inzivaya çekilmişti. Burada oruç tutmuş, meditasyon yapmış ve mudra adı verilen birçok parmak pozisyonu uygulamıştı. Mudra'lar ile yaşadığı deneyim, Murai'de, sonunda Jin Shin Jyutsu sanatına hayat verecek olan birçok içgörü yarattı.

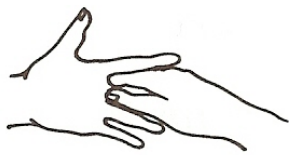
Yani, bir anlamda bundan önceki yedi bölümde öğrendiğimiz her şeyin kökeninde bu basit parmak pozisyonları bulunmaktadır. Mudra'ları öğrenmeye ve uygulamaya zaman ayırırsak, sanatın kökenleri ile yeniden buluşmakla kalmaz, aynı zamanda sağlığımızı toparlamak ve sakinleşmek için etkili araçlar edinmiş oluruz.

Yine bundan önceki bölümlerde, her bir el parmağımızın bedenimizdeki 14.000 fonksiyonu düzenleyebildiğini görmüştük. Murai, on parmağın birçok farklı şekilde eğilip bükülmesi, esnetilmesi ve kavramasının 680 değişik mudra oluşturabileceğini bulmuştu. Bu farklı mudralar hakkındaki bilgi birikiminin, varlığımızın bütün yönlerini enerjiyle beslememizi sağlayabileceğini hayal etmek hiç de zor olmasa gerek. Murai ayrıca, sadece sol ve sağ elleri bir araya getirmenin bile, beden ve zihni birleştirdiğine inanırdı. Sonuç olarak, sözü geçen mudralar bize zihinsel ve duygusal alanlarımızda doğan ve daha sonra da fiziksel bedenlerimize yansıyan çok geniş bir sorunlar yelpazesine müdahale etme becerisini kazandırır.

Şimdi göreceğimiz özel etkilere sahip sekiz mudra, birçok farklı dengesizlik ve hastalığın kökenine inmek konusunda bizi güçlendirmeye yöneliktir.

PARMAK POZİSYONU 1: YÜK VE BLOKAJLARI NEFESLE ATMAK

Sağ elinizin baş parmağını, sol elinizin orta parmağının avuç içi tarafının üzerine hafifçe yerleştirin. Sağ elinizin diğer parmakları sol elinizin orta parmağının dış tarafını usulca kavrasın (Şekil 8.1). Daha sonra aynı şeyi, aynı biçimde ellerinizi değiştirerek yapın.



ŞEKİL 8.1

Bu mudra, üzerinizde birikmiş gerginlik ve stresi saç diplerinizden ayak uçlarınıza kadar tamamen arındırmaya yardımcı olur. Soluk vermeyi kolaylaştırır ve böylece içinizi tamamen boşaltarak, size zarar vermesi olası tıkanıklıkları ve blokajları dışarı atmanızı sağlar.

Bunlara ek olarak, kendinizi aşağıdaki sıkıntılardan her hangi birini yaşarken bulduğunuzda onu kullanabilirsiniz:

- İyi göremiyorum.

- Soluk verirken zorlanıyorum.
- Hayal kırıklığına uğradım.
- Hep yorgunum.
- Kafamı toplamakta güçlük çekiyorum - Her işimi erteliyorum.

PARMAK POZİSYONU 2: BOLLUĞU İÇE SOLUMAK

Sağ elinizin başparmağını, sol elinizin orta parmağının dış-üstüne hafifçe yerleştirin. Sağ elinizin diğer parmakları, sol elinizin orta parmağının iç-alt kısmını kavrasın (Şekil 8.2). Aynı tutuşun tersini, sağ el orta parmağınız için de tekrarlayın.

ŞEKİL 8.2

Bu mudra, başlıca bolluk ve bereket kaynağı olan Yaşam Soluğu'nu içimize daha kolay kabul etmemizi sağlar. Aşağıdaki zihinsel ve duygusal durumların etkisini hafifletmek için de kullanılabilir:

- Derin nefes alamıyorum.
- Gittikçe daha zor duyuyorum.
- Ayaklarım beni rahatsız ediyor.
- Her zamanki kadar atak ve uyanık değilim.
- Gözlerim gerçekten canımı sıkıyor.

PARMAK POZİSYONU 3: SAKİNLEŞTİRİCİ VE CANLANDIRICI

Sağ elinizin başparmağını, sol elinizin küçük ve yüzük parmaklarının avuç içine bakan kısımlarının üzerine yerleştirin. Sağ elinizin diğer parmakları, sol elinizin işaret ve yüzük parmaklarının dışını kavrasın (Şekil 8.3). Aynı şeyi sağ el parmaklarınıza uygulayın.

ŞEKİL 8.3

Bu mudra, bedeni sakinleştirmeye, sinirsel gerginlik ve stresi serbest bırakmaya ve bütün organ fonksiyonlarını canlandırmaya yardımcı olur. Ne zaman aşağıdaki zihin durumlarını ya da fiziksel belirtileri deneyimlerseniz onu kullanabilirsiniz:

- Çok sinirliyim.
- Kalbimle ilgili kaygılıyım.
- Nefes nefese kalmadan uzun süre yürüyemiyorum.
- Her zaman yargılıyorum.
- Depresyondayım, hayatımda hiç eğlence yok.

PARMAK POZİSYONU 4: GÜNÜN YORGUNLUĞUNU ATMAK

Sağ elinizin başparmağını, sol elinizin baş, işaret ve orta parmaklarınızın dış kısmına yerleştirin. Sağ elinizin diğer parmakları, sol elinizin adı geçen üç parmağını alttan kavrasın (Şekil 8.4). Aynı uygulamayı ellerinizi değiştirerek tekrarlayın.

Bu mudra, günlük hayatın üzerimizde biriktirdiği stres ve yorgunluğu atmamıza yardımcı olur. Aynı zamanda endişe, korku ve öfke duygularını serbest bırakmamızı sağlar. Aşağıdaki zihinsel ve fiziksel zorluklardan her hangi birini hafifletmek için de kullanılabilir:

ŞEKİL 8.4

- Çok yorgunum.
- Sağlığım, servetim, mutluluğum... her şey hakkında güven sorunu yaşıyorum.
- Kendimi yaşlı hissetmeye başlıyorum, yaşlı görünüyorum.
- Her şeyden rahatsız oluyorum, durup dururken öfkeleniyorum.
- Her şey beni endişelendiriyor.

PARMAK POZİSYONU 5: TAM CANLANMA

Sağ elinizin başparmağının iç kısmını orta parmağınızın ucuna getirerek bir halka yapın. Sonra, sol elinizin baş parmağını sağ eliniz ile yaptığınız halkanın birleşme noktasından, sağ baş ve orta parmaklarınızın arasından içe doğru kaydırın (Şekil 8.5). Aynı hareketi ellerinizi değiştirerek tekrarlayın.

Bu mudra, bütün bedensel fonksiyonların canlandırılmasına ve günlük yorgunluktan sorumlu olan enerji tıkanıklıklarının açılmasına yardımcı olur. Aşağıdaki durumların üstesinden gelme konusunda da etkilidir:

ŞEKİL 8.5

- İçimde hep bir huzursuzluk var.
- Görünürde bir şeyim yok ama çabucak yoruluyorum.
- Cildim berbat görünüyor.
- Bir saatim diğerine uymuyor - bunu düzeltmek için bir şey yapamıyorum.
- Şekere karşı denetlenemez bir düşkünlüğüm var.

PARMAK POZİSYONU 6: ÖZGÜRCE SOLUMAK

Sağ elinizin baş parmağının yastıksı kısmını yüzük parmağınızın tırnağının üstüne getirerek bir halka yapın ve bir süre tutun (Şekil 8.6). Aynı şeyi daha sonra diğer elinizle de yapın.

Bu mudra solunum sistemini güçlendirir ve kulakla bağlantılı tüm sorunların giderilmesine yardımcı olur. Yürürken, koşarken ya da bedensel egzersiz yaparken uygulanıldığında daha rahat nefes alınmasını sağlar. Aynı zamanda, uçuşlar sırasında ya da yüksek irtifalara çıktığınız diğer durumlarda kullanılabilir. Bu mudrayı, aşağıdaki fiziksel ya da duygusal durumlardan biri hayatınızda baskın hale geldiğinde uygulayabilirsiniz:

ŞEKİL 8.6

- Cildimin hali hiç hoş değil.
- Kendimi dışlanmış ve sevgiye muhtaç hissediyorum, gözyaşlarımı hiç tutamıyorum.
- Çok beceriksizim, tam bir sakarım.

- Bütün sağduyumu kaybettim.
- Kulaklarımla sorunum var.

Parmak pozisyonu 7 ve 8 bütün varlığımıza uyum ve denge getirir.

PARMAK POZİSYONU 7: KİRLİ, TOZLU VE YAĞLI KALINTIYI DIŞARI ATMAK

İki elinizi, avuçlarınız birbirini karşılayacak şekilde kavuşturun, orta parmaklarınız dışında kalan parmaklarınız iç içe geçsin. Açık kalan orta parmaklarınızın üst boğumlarını birbirine değdirin (Şekil 8.7).

Bu mudra günlük genel gerginlik ve stresin kafanızdan, ciğerlerinizden, sindirim sisteminizden, batın bölgenizden ve bacaklarınızdan dışarı atılmasına yardımcı olur. Soluk verişlerinizi güçlendirir ve bu şekilde içinizde biriken bütün o kirli, tozlu ve yağlı kalıntıyı temizler.

ŞEKİL 8.7

PARMAK POZİSYONU 8: ARINMIŞ YAŞAM NEFESİNİ SOLUMAK

Orta parmaklarınızın tırnaklarını bir araya getirin (Şekil 8.8).

Bu parmak pozisyonu sırt ve beldeki gerginlik ve stresi giderir, sağlık ve mutluluk duygusunun tüm benliğinize hakim olmasını sağlar. Nefes alışlarınızı güçlendirerek arınmış yaşam soluğunu içinize kabul etmenize yardımcı olur.

Öğrendiğimiz mudra'ların yanı sıra, ellerimizi ayaklarımız ile birlikte kullanarak beden, zihin ve ruhumuzu etkileyebilecek çok geniş bir sorun yelpazesine müdahale etmemiz mümkündür. Şimdi bu el-ayak uygulamalarını keşfedeceğiz.

ŞEKİL 8.8

ELLER VE AYAKLAR ARASINDAKİ BAĞLANTI

El ve ayaklar arasındaki benzerlik daha ilk bakışta dikkat çekicidir. Elin ayasın dibi ile ayağın topuğu, el başparmağı ile ayak başparmağı birbirlerine çok benzerler. Geleneksel şifacılar bu benzerliği onlarla bağlantılı olan enerji kalıplarının bir sonucu olarak görürler. Onlar, el ve ayakların enerji boyutunda bağlantılı olduklarını çok uzun zamandan beri bilmektedirler.

Yıllar süren deney ve araştırmadan sonra Jiro Murai de, el ve ayak parmaklarının (üstten) birinci boğum ve eklemlerinin bedenin üst kısmıyla, özellikle beyin ve göğüs bölgesiyle, ayrıca zihinsel ve duygusal fonksiyonlarla örtüştüğünü gözlemledi. Yaptığı çalışmalar, bu eklemlerin aynı zamanda uyluk ve kalça bölgesi ile bağlantılı olduğunu da ortaya koydu. El ve ayak parmaklarının üst boğum ve eklemlerine enerji aktarılarak bütün zihinsel ve duygusal gerilimler ile uyluk, kalça ve göğüs bölgesindeki gerginlikler ortadan kaldırılabilir.

El ve ayak parmaklarının orta boğum ve eklemleri; yüze, sindirim sistemine, karın bölgesine ve baldırlara tekabül eder. Orta boğum ve eklemlere enerji vermek, bedenin bu bölgelerinde oluşan blokajları çözer. El ve ayak parmaklarının üçüncü boğum ve eklemleri ise hem boyuna, leğen

kemiği bölgesine ve ayaklara karşılık gelir hem de bütün fiziksel bedeni etkiler. El ve ayak parmaklarımızın üçüncü boğum ve eklemlerini tuttuğumuzda enerji doğrudan bu bölgelere gider.

Jiro Murai, el ve ayak parmaklarının ilk üç boğumu ile el ayaları ve ayak tabanları arasında benzer bir ilişkinin bulunduğunun farkına vardı. Birinci boğumlar, avuç içi ve tabanın üst bölümüyle, ikinci boğumlar avuç içi ve tabanının merkeziyle, üçüncü boğumlar ise avuç içinin bileğe yakın kısmı ile ayağın topuyla örtüşüyordu.

Jin Shin Jyutsu'da, tüm bunların yanı sıra karşıt el ve ayak parmakları arasında da paralel bir ilişki olduğunu kabul eder. Bu ilişki, ellerden biri karşıt taraftaki ayağın üzerine konursa daha açık bir biçimde anlaşılabilir. Böylece, el başparmağının ayak küçük parmağına, el işaret parmağının ayak 'yüzük' parmağına vb. denk geldiğini net olarak görebilirsiniz.

Şimdi sıra, eller ve ayaklar arasında anlattığımız ilişkiden yararlanan ve sağlık ile dengemizi yeniden inşa etmemize yardımcı olan uygulamalarda.

AVUÇ İÇLERİ VE AYAK TABANLARI: BÜTÜN VARLIĞIMIZI CANLANDIRMAK

El ayalarımızın ve ayak tabanlarımızın merkezleri yaşam enerjisi kaynağı olan Merkezi Ana Akış ile bağlantılıdır.

Bedenimizin her bir hücresini tek tek besleyen bu akış, el ayaları ve ayak tabanları kullanılarak dengelenebilir. Birçok insan, işler kötü gittiğinde kendilerini canlandırmak ve yorgunluklarını gidermek için farkında olmadan ellerini kavuşturup sıkı sıkı tutarlar. Sıkılmış eller daha çok gerginliğe işaret eder, açık avuçlar ise sakin bir ruh halinin göstergesidir.

Aşağıdaki iki uygulama; bitkinliği, zihin karışıklığını, göz tansiyonunu ve karın bölgesi kramplarını gidermek için kullanılabilirler. Aynı zamanda ayaklardaki dolaşımı düzenlemeye yardımcı olurlar.

Avuç İçleri

İki elinizin parmaklarını bir araya getirin, ellerinizi sağ elinizin parmakları sol avuç içinize, sol elinizin parmakları sağ avuç içinize değecek şekilde üst üste koyun (Şekil 8.9).

ŞEKİL 8.9

Ayak Tabanları

Sol elinizle sol ayağınızı, el parmaklarınız ayak tabanınızın merkezine, el başparmağınız ayağınızın üstüne gelecek şekilde tutun (Şekil 8.10). Ayaklarınıza dilerseniz birer birer, dilerseniz aynı anda enerji aktarabilirsiniz.

ŞEKİL 8.10

KARŞIT EL VE AYAK PARMAKLARI

El Baş Parmakları ve Ayak Küçük Parmakları

Onlara Jin Shin Jyutsu'da bazen 'muhtaç'lar denmesi boşuna değildir. El başparmakları ve ayak küçük parmakları enerji aktarımına çoğunlukla en duyarlı parmaklardır. Bu yüzden, sık sık yeniden şarj edilmeye ve sevgi dolu bir ilgi görmeye ihtiyaç duyarlar.

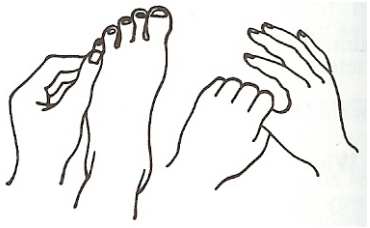
Jin Shin Jyutsu'ya göre el başparmakları 'tören kıtasının liderleri'dir. Onlar ritmi kaçırdıklarında peşlerinden gelenler adımlarını şaşırır.

El başparmakları günlük genel yorgunlukları dağıtır, sindirim fonksiyonlarının sağlıklı bir şekilde yerine getirilmesini sağlar. Sadece birine enerji vererek bile baş, omuzlar ve akciğerlerdeki gerginliği serbest bırakabiliriz.

Ayak küçük parmakları, her türlü adale krampını çözmeye ve baş ağrılarını hafifletmeye yardımcı olurlar. Korku, güvensizlik, belirsizlik, kıskançlık, intikam arzusu ve inatçılık gibi duyguları etkisizleştirirler.

Ayak küçük parmaklarına enerji aktararak, sırt ve beldeki şikayetleri giderebilir, daha sağlıklı bir sindirim ve boşaltım sağlayabilir, üreme fonksiyonlarını güçlendirebilirsiniz (Şekil 8.11). Ayak küçük parmakları ayrıca böbrekleri ve idrar kesesini kuvvetlendirir.

Mudralar gibi, bu el ve ayak parmağı çalışması da fiziksel sorunlarla bağlantılı zihinsel stresleri hafifletmek için kullanılabilir. El başparmağı-ayak küçük parmağı uygulaması kendinizi aşağıdaki düşüncelerden birine kapılmış bulduğunuz her durumda da işinize yarayabilir:



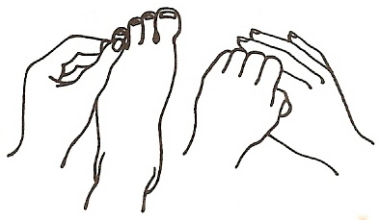
ŞEKİL 8.11

- Dengemi kaybettim.
- Solumakta zorluk çekiyorum.
- Kalp atışlarım düzensiz.
- Ateşim var.
- Sindirim sistemim iyi çalışmıyor.
- Kendimi sinirli hissediyorum.
- Adale spazmları yaşıyorum.
- Kolay yoruluyorum.
- Kara kara düşünüyorum.
- Ne geleceğe ne kendime güveniyorum.
- Kilo verebilecekmişim gibi gelmiyor.
- Şişkinlik, hazımsızlık yaşıyorum

El İşaret Parmakları ve Ayak 'Yüzük' Parmakları

El işaret parmaklarınıza enerji vererek kemiklerinizi ve kemik iliğinizi güçlendirebilirsiniz (Şekil 8.12). Onlara enerji aktarmak, bebeklerde diş çıkartmaya bağlı şikayetlerin giderilmesine yardımcı olurken, büyüklerde diş ve dişeti sağlığını dengeler, saçların beyazlaşmasını ve seyrelmesini geciktirir, dolaşımı düzenler.

El işaret parmakları ile ayak 'yüzük' parmaklarını tutmak, korku ve depresyonun etkilerini azaltır. Bu çalışma aynı zamanda şişkinlik, sıvı tutulumu ve gaz ile ilgili blokajların çözülmesine de yardım eder.



ŞEKİL 8.12

Ayak küçük parmaklarına tek başlarına enerji vermek, karaciğer, idrar kesesi, dalak, pankreas ve diyafram fonksiyonlarını güçlendirir. Bu uygulama ayrıca sırt ve bel bölgesi ile solunum sistemini destekler.

Kendinizi aşağıdakilerde birini söylerken bulursanız, ayak 'yüzük' parmağınızı ve işaret parmağınızı tutabilirsiniz:

- Kendimi güvensiz hissediyorum ve korkuyorum.
- Ters tarafımdan kalkmışım.
- Yalnız ve sevgiye muhtacım.
- Maddi durumumu düzeltecek gibi görünmüyorum, hep ihtiyaç içindeyim.
- Sıkıldım.
- Kabız oldum.
- Kronik bir kulak sorunu yaşıyorum.
- Bursitis* ve/veya tenisçi kolu oldum, el bileklerimde ve/veya parmaklarımda ağrı var.
- Ayak tırnaklarım felaket görünüyor.

*Bursitis: Çoğunlukla eklemlerde bulunan ve dokuların sürtünme etkisini azaltan sıvıyı taşıyan kesenin (bursa) iltihaplanması.(Ç.N.)

El ve Ayak Orta Parmakları

El ve ayak orta parmaklarını tutarak enerji vermek varlığımızı nazikçe dengeler, fakat bu uygulamanın en etkili olduğu alanlar solunum ve sindirim fonksiyonlarıdır (Şekil 8.13). El ve ayak orta parmaklarını tutma çalışması, aynı zamanda emziren annelerde süt üretimini artırır. Genel olarak ise dizlerdeki gerginliği serbest bırakır.

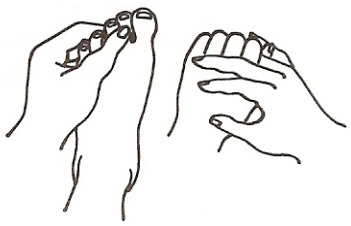
ŞEKİL 8.13

Bu çalışma, aşağıdaki durumlardan her hangi birinin yaşanması halinde de uygulanabilir:

- Öfkeliyim.
- Yorgunum, çökmüş görünüyorum.
- Oraya buraya çarpıyorum, her yerim çürük içinde.
- Migrenim var.
- Gözlerimle sorun yaşıyorum.
- Nefes alamıyorum.
- Hazım sorunum var.
- Yutkunmakta zorluk çekiyorum.
- Akıcı ve rahat konuşamıyorum.
- İyi duyamıyorum.
- Hep hiperaktifim, sakinleşemiyorum.

El Yüzük ve Ayak 'İşaret' Parmakları

El yüzük ve ayak 'işaret' parmaklarını tutarak göğüs bölgesindeki gerginlikleri hafifletebilir, nefesimizi ve sindirim sistemimizi rahatlatabiliriz (Şekil 8.14). Bu uygulama, hayatımıza neşe katmak, zihnimizi arındırmak ve görme duyumuzu güçlendirmek için de mükemmel bir araçtır.



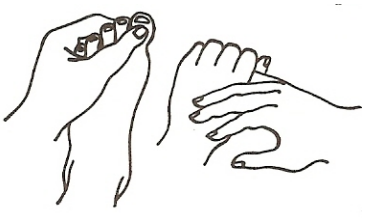
ŞEKİL 8.14

Kendinizi ne zaman aşağıda dile getirildiği gibi hissederseniz onu uygulayabilirsiniz:

- Uyum ve dengemi yitirdim.
- Duygularım köreldi, hissizleştim.
- Mutsuzum ve bir çıkış yolu göremiyorum.
- Düşüncelerimin, duygularımın, arzularımın kurbanıyım. Göğsüm o kadar gergin ki nefes bile alamıyorum. Bronşlarım dolu.
- Üzgün değilken bile sesim ağlamaklı çıkıyor.
- Dağılmış durumdayım. Cildim sorunlu, tenimde lekeler var, aşırı tüyleniyorum.
- Gözlerim beni rahatsız ediyor.
- Hiç enerjim yok, ama ne kadar yatarsam o kadar kötü hissediyorum.

El Küçük Parmakları ve Ayak Büyük Parmakları

El küçük parmakları ve ayak büyük parmakları, dolaşım, sinir, kas ve iskelet sistemlerini dengeler. Onlar aynı zamanda kulaktaki sorunları gidermeye ve sindirim sistemindeki huzursuzlukları yatıştırmaya yardımcı olurlar (Şekil 8.15). El küçük parmakları ile ayak büyük parmaklarını tutarak enerji vermek, hayatımıza kahkahayı davet eder. Bu uygulama, şişkinlik ve hazımsızlığı rahatlatma, ayak bileklerindeki şişmeleri iyileştirme konusunda da etkilidir. Zihninizi toplayıp sağlıklı düşünmekte zorlanıyorsanız, başınız ağrıyorsa ya da solunumunuzda bir sıkıntı varsa, onları tutmak size ilaç gibi gelecektir.



ŞEKİL 8.15

Bu parmakları kendinizi aşağıdaki gibi hissettiğiniz zamanlar da tutabilirsiniz:

- Kekelemeye başlayınca çok utanıyorum. Paniğe kapılıyorum ve bu işleri daha da zorlaştırıyor.
- Çok terliyorum ve bunu utanç verici buluyorum.
- Sürekli susuyorum.
- Çok gayret ediyorum ama çok fazla ilerleme kaydedememişim gibi geliyor ve moralim bozuluyor.
- Sahiden, nasıl mutlu olabilirim?
- Varislerim belirmeye başladı, hem canımı yakıyorlar hem de çirkin görünüyorlar.
- Sindirim sorunlarım ve mide ekşimem var. Bu beni endişelendiriyor.
- Gittikçe daha az duyuyorum.
- Kulaklarım çınlıyor.
- Cildim kuruyor.
- Hayatımda hiç coşku ve neşe yok
- Sanıyorum hiçbir zaman başaramayacağım. Ben bir hatayım.
- Güçlenmek için yürüyüş yapıyorum ama yürüyüşten sonra kendimi daha kötü hissediyorum.
- Bebeğim uyumakta zorluk çekiyor.
- Bacağımı kırdım.
- Ayak bileğimi burktum.
- Kazaları kendime çekiyorum.
- İdrar yollarımda sorun var.
- Hiç halim yok
- Şekerli gıdalara düşkünüm

Evrenin yaratıcı gücü ayak ve el parmaklarımızın her birinin içinde bulunuyor. Bunu gerçekten bilebilmemizin tek yolu, onlara enerji aktardığımızda ortaya çıkacak dönüşümleri yaşamak olabilir ancak. Böylece bize ne kadar harikulade ve dinamik araçlar bahşedilmiş olduğunun canlı tanıkları haline gelebiliriz.

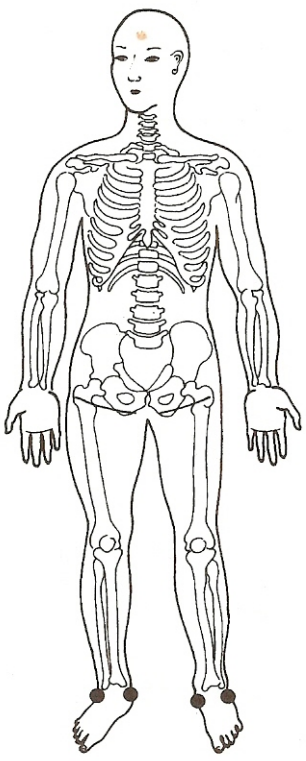
DOKUZUNCU BÖLÜM

İLK YARDIM VE ANINDA ŞİFA

Bu bölüme kadar, Jin Shin Jyutsu'ya ait çok geniş bir repertuardan birçok uygulama ile tanıştık. Jin Shin Jyutsu'nun hastalıklara karşı koruyucu önlem olarak kullanılabileceği gibi, uzun zamandır devam eden kronik rahatsızlıkları iyileştirme amacına da hizmet edebileceğini gördük. Jin Shin Jyutsu aynı zamanda acil durumlarda bir ilkyardım aracı olarak da oldukça etkilidir. Her an her yerde ulaşılabilir oluşu, derhal müdahale etmeyi gerektiren durumlarda onu yardıma çağırmamıza olanak tanır.

Başka yardımların hemen ulaşmasının neredeyse imkansız olduğu zamanlarda, örneğin ıssız bölgelere yapılan gezi ve seyahatlerde imdadımıza koşar. Jin Shin Jyutsu, bilindik klasik tedavi yöntemlerini destekleme konusunda da faydalıdır. Nazik ve girişimsel olmayan doğası, diğer tedavilerle çatışmayan güvenli bir uygulamaya imkan verir.

Aşağıda Jin Shin Jyutsu hem acil hem de kronik durumlara birçok farklı yolla uygulanabilecek bazı manevralarının listesini bulacaksınız. Bu 'kestirme'leri de kendinize olduğu kadar başkalarına da uygulayabilirsiniz. Bazılarının bölüm boyunca birçok kere tekrarlandığını görürseniz şaşırmayın, çünkü onlar geniş bir etki alanına sahip özel uygulamalar.



ŞEKİL 9.1

Adale Kasılmaları: Dizlerinizin dış arkalarındaki EGK 8'leri tutun.

Adet Gerginliği: Göğüsteki EGK 13'lerin her ikisini birden tutun.

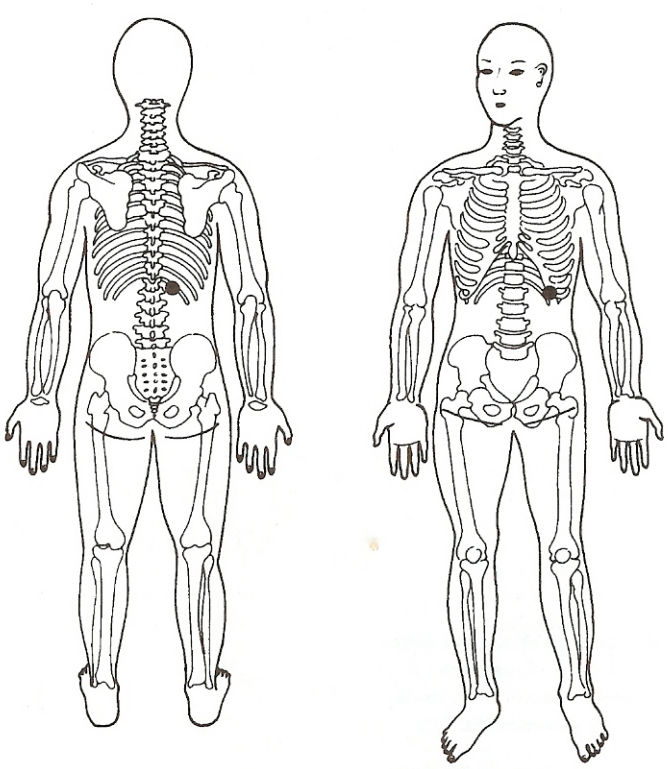
Akşamdan Kalma: Omuzların arka iç bölgesi ve ensede bulunan EGK 11'ler ve EGK 12'ler ile dizlerini içlerinde yer alan EGK 3'lere ellerinizle enerji aktarın.

Alarm durumu (atik ve çevik olmanızı gerektirecek yaklaşan bir duruma hazırlanma, ataletten kurtulma): Ellerinizin avuç içleri ya da tersleri üzerine oturun, kaba etlerin bitiminde bulunan oturma kemiklerinin (ischium) alt ucundaki EGK 25'lere temas edin.

Alerjiler: Üst koldaki yüksek EGK 19 ile karşıt uyluktaki yüksek EGK 1'i tutun.

Anksiyete (endişe): Ellerinizi, kollarınızı çapraz yaparak kürek kemiklerinizin dış yanlarının ortalarında, koltuk altlarınıza yakın bir yerde bulunan EGK 26'ların üzerine koyun.

Artirit: Sağ elinizi sol ayak bilek kemiğinizin içinin hemen altındaki EGK 5'in üzerine koyarken, sol elinizle sol ayak bilek kemiğinizin dışının hemen altına yer alan EGK 16'nın üzerine yerleştirin (Şekil 9.1). Sonra aynı işlemi diğer ayak bileği için de gerçekleştirin.



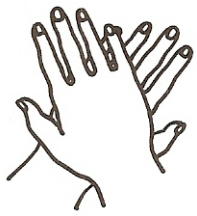
ŞEKİL 9.2

Ayaklar ve Bilekler: Sorunlu (yaralı, ağrılı, şişmiş) ayak bileğinin karşıt tarafında kalan el bileğindeki EGK 17'yi tutun.

Astım ve Solunum Sorunları: Sol elinizle sol göğüs kafesinizin orta-alt ucundaki sol EGK 14'ü tutarken, sağ elinizin parmaklarını sırtınızdaki sağ EGK 23'ün üzerine getirin (Şekil 9.2)

Bağışıklık Sistemi: Kürek kemiğinizin üst uçlarının iç kısmında bulunan EGK 3'leri, aynı taraftaki kasığınızda bulunan EGK 15'i birlikte tutun.

Baş Ağrıları:
Başın arka bölümü: Baş parmakların dibinde bulunan EGK 18'leri tutun.
Başın ön bölümü: Ayak bileklerinin dışlarında yer alan EGK 16'ları tutun.
Migrenler: EGK 16'ları ve EGK 18'leri tutun



ŞEKİL 9.8

Baş Dönmesi, Sersemlik: Elmacık kemiklerinizin altında yer alan EGK 21'leri tutun.

Bayılma, Bilinç Kaybı: Kafatasının arka alt uçlarındaki EGK 4'leri tutun.

Bel Ağrısı ve Siyatik: Ellerinizi sağ ve sol kasıklarınıza, EGK 15'lerin üzerine koyun.

Böcek Sokmaları: Sol elinizi doğrudan ısırılan bölgeye, sağ elinizi de sol elinizin üzerine koyun (Şekil 9.8). Bu uygulama batan kıymıkları çıkartmak için de kullanılabilir.

Bulantı: Ellerinizi çapraz olarak uyluklarınızın iç kısmında bulunan Üst EGK 1'lere getirin ve orada tutun.

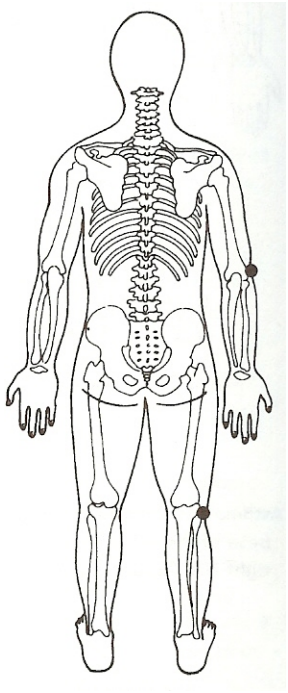
Bunyon (ayaklardaki iltihaplı şişme): Dirsek çizgisinin dışında bulunan EGK 19'u, aynı taraftaki dizinizin dışında yer EGK 8 ile birlikte tutun (Şekil 9.4)

Cilt Sorunları (akneler, lekeler vs.): Baldırlarınızın dışlarını tutun.

Çekiç Parmak (ayak parmak eklemlerinin deformasyonuna neden olan bir rahatsızlık): Bir elinizi sorunlu parmakların üzerine yerleştirin, öbür elinizi diğer ayağınızın kemerinde bulunan EGK 6'nın üzerine koyun.

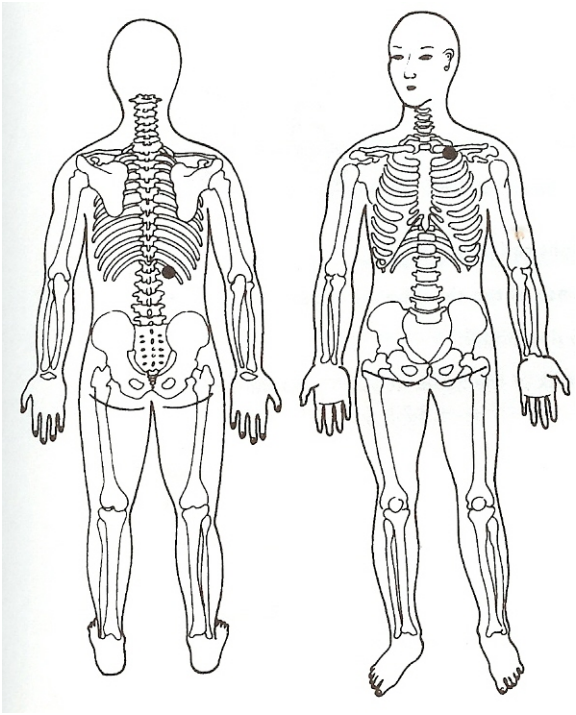
Çene Kemiği: Bir elinizi çenenin ağrıyan bölgesine elinizi koyun, diğer elinizle o bölgenin karşıt tarafındaki ayak bileğinizin dışında yer alan EGK 16'yı tutun.

Depresyon: Köprücük kemiğinizin ortasının hemen altında yer alan EGK 22'yi, aynı taraftaki EGK 23 ile birlikte tutun (Şekil 9:6).



ŞEKİL 9.4

Diş Ağrıları: Ağrıyan dişin karşıt tarafındaki elinizin işaret parmağını tutun.



ŞEKİL 9.6

Dizler: Kollarınızı çaprazlayarak, omuz başlarının biraz altında, kollarınızın üst kısmında bulunan Üst EGK 19'ları tutun.

Doğum ve Doğum Sancısı: Alt bel bölgesindeki EGK 2 ile karşıt dizin içindeki EGK 1'i birlikte tutun.

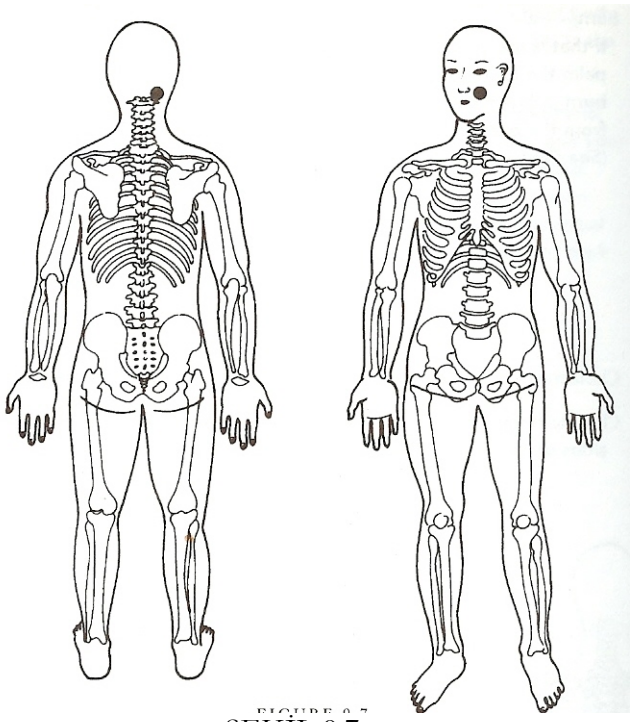
Doğurganlık: Göğüs kafesinde bulunan EGK 13'lere dokunun.

Eklem Ağrıları: Elinizi ağrıyan eklemin üzerine koyun.
El Bilekleri: Kollarınızı çaprazlayarak dirseklerinizin dışlarında yer alan EGK 19'ları tutun.

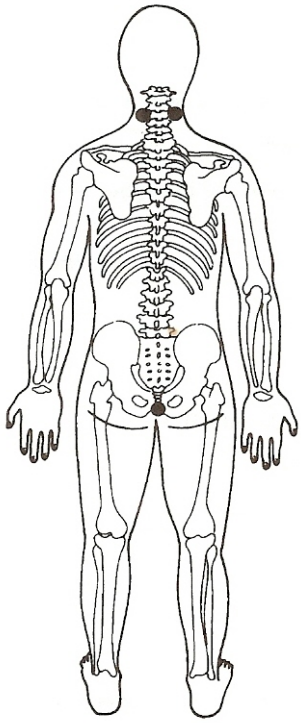
Emziren Anneler: Orta parmaklarınızı tutun.

Ensede Gerginlik: Bir eliniz kuyruk sokumunuzdayken, ensenizdeki EGK 12'leri sırayla tutun (Şekil 9.9).

Göz Yorgunluğu: Kafanın arkasında, kafatasının dibinde bulunan EGK 4'ü, aynı taraftaki elmacık kemiğinin altındaki EGK 21'le birlikte tutun (Şekil 9.7).



ŞEKİL 9.7



ŞEKİL 9.9

Hafıza: Sağ elinizi başınızın üzerine, sol elinizin parmaklarını iki kaşınızın arasına koyun.

Hıçkırıklar: Kulak loblarının hemen arkalarında, kafatası ile omuzlar arasındaki mesafenin yaklaşık ortalarında, ensede bulunan EGK 12'leri tutun.

İktidarsızlık, Cinsel Sorunlar: Göğüs kafesinizde yer alan EGK 13'leri birlikte tutun.

İshal: Baldırlarınızdaki Alt EGK 8'leri tutun.

İşitme Zorlukları: Ense ile omuzların birleştiği yerde, omurganın iki tarafında yer alan EGK 11'leri tutun.

İştah Dengesi: Elmacık kemiklerinizin hemen altında bulunan EGK 21'leri tutun.

Kabızlık: Baldırlarınızın dış yanlarında bulunan Alt EGK 8'leri tutun.

Kalp Rahatsızlıkları: El küçük parmaklarını tutun.

Kanamalar: Sağ elinizi kanayan bölgeye koyun, sol elinizi de sağ elinizin üzerine şekildeki gibi yerleştirin (Şekil 9.3). Adet dönemleri çok yoğun kanamalı geçen kadınlar, bu uygulamayı alt karın bölgelerine yapabilirler.

Kolesterol Dengesi: El avuçlarınızın merkezlerine sırayla dokunun.

Kramplar ve Spazmlar: Sırtınızda, göğüs kafesinizin arka-alt ucunda bulunan EGK 23'lere parmak uçlarınızla dokunun.

Kronik Yorgunluk Sendromu: Sırtınızda, göğüs kafesinizin arka-alt ucunda bulunan EGK 23'lere parmak uçlarınızla dokunun.

ŞEKİL 9.3

Kulak çınlaması: Yüzük parmağınızı tutun.

Memeler: Ellerinizi, kollarınızı çapraz yaparak kürek kemiklerinizin dış yanlarının ortalarında, koltuk altlarınıza yakın bir yerde bulunan EGK 26'ların üzerine koyun.

Mide Ekşimesi: Göğüs kemiğinin alt ucunda bulunan, EGK 14'lerin arasında kalan bölgeyi tutun.

Omuzlar: Boynun omuzlarla birleştiği yerdeki EGK 11'leri, aynı taraftaki kasıklardaki EGK 15'ler ile birlikte dönüşümlü olarak tutun.

Öfke Nöbeti: Ayak baş parmaklarının altındaki EGK 7'leri tutun.

Sıcak Basmalar: Sol baldırınızın dışındaki Alt EGK 8'i tutun.

Sinüsler: Kollarınızı çaprazlayarak dirseklerinizin dışlarında yer alan EGK 19'ları tutun.

Soğuk Algınlığı, Nezle, Ateş: Kürek kemiğinizin iç ucunda bulunan sol ya da sağ EGK 3'ü, aynı taraftaki kasığınızdaki EGK 15 ile birlikte tutun.

Şişkinlik, Ödem, Su toplaması: Ellerinizi çaprazlayarak sol ve sağ dizlerinizin iç kısımlarında bulunan EGK 1'leri tutun.

Uykusuzluk: El baş parmaklarının dibinde yer alan EGK 18'leri tutun.

Üreme Organları (kadın ve erkek): Göğüs bölgesinin her iki tarafındaki EGK 13'leri tutun.

Yanıklar: Avuç içlerinizi yanan bölgeye koyun. Eğer çok acı veriyorsa, ellerinizi yanık derinin bittiği yerin beş santim kadar yukarısına yerleştirin (Şekil 9.5).

ŞEKİL 9.5